

Peperone sformato

まるごとピーマンのくたくた煮



【材料】 4～6 人分

ピーマン	12 個～
にんにく	1 片
コンチェントラートデルマーレ (アサクラお勧めの塩)	小さじ 2/3 弱
アサクラ EVO (わら一本)	大さじ 2 程度
ガルム	小さじ 2 強～
水	100cc～

※EVO はエキストラバージン
オリーブオイルの略

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.155 (ダイジェスト)
vol.15 (フルレクチャー)

【つくり方】

- 1) ピーマンは硬そうな茎を取り、包丁でピーマンの面に縦に一か所 2～3 cm 程度の切り込みを入れる
- 2) ピーマンが全部入る鍋を用意し下処理したピーマンを入れ、水、つぶしたにんにく、アサクラ EVO、コンチェントラートを入れる
- 3) 蓋をし、弱めの中火にして加熱する (入れた水を沸騰させる)
- 4) 沸騰したら全体にかき混ぜ、また蓋をして弱火にして 10 分程煮る
たまにふたを開け全体をかき混ぜながら水がなくなっていないか確認する
(水が足りないようなら足す)
- 5) 更に柔らかくなるまで 10 分 (合計で 20 分程度) 煮て、ピーマンが簡単に木べらで切れるようになったら加熱完了
- 6) ガルムを加え強火にし炒りつけるようにする
- 7) しばらくおいてから食べたら更においしい

※鍋は水が蒸発しにくいものなら極力少ない水で煮る。蓋が密閉できるタイプの鍋が最適ですがそうでない場合は水を多めにして常になくならないように気を付ければ OK