



Saute' di rapa con alicí

かぶのアンチョヴィソテー



【材料】（2～3人前）

かぶ（大きめ）	1 個
※オルチョアンチョヴィフィレ	2 フィレ
※アサクラ EVO（わら一本）	大さじ 1 ～
にんにく	1 片
水	少々
赤唐辛子（お好み）	少々

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.169（ダイジェスト）
vol.89（フルレクチャー）

【つくり方】

- 1) かぶと葉をカットし、どちらもよく洗う
- 2) かぶは縦に 5mm ほどのフライスにする、葉は 3cm ほどにカットする
- 3) フライパンに EVO を入れかぶ、にんにくを入れて火をつける（中火よりやや弱い火）
- 4) チリチリ音がしてきたら蓋をして弱火で 2 分程ソテーする
- 5) ひっくり返し 30 秒～1 分加熱する
この時にんにくはかぶの下に落ちないようにする
- 6) かぶに火が通ったら一旦取り出し、そのままのフライパンで葉だけを炒める
- 7) 葉がしんなりしてきたら脇にアンチョヴィを入れて箸を動かしならら溶かす
- 8) アンチョヴィがだいたい溶けたらかぶも加え全体に炒めて一体化したら皿に盛る
- 9) フライパンに水を少々入れフライパンの底全体に回し、
こびりついたアンチョヴィを溶かし、出来上がったかぶの上にまわしがけする