



Come si cucina Lenticchie

レンティッキエの煮方とハーブのシンプルサラダ



【材料】

レンティッキエ	100g
水（浸水用）	300 ml
コンチェントラートデルマーレ	小さじ 1
水（下煮用）	300 ml

（サラダ用）

玉ねぎ	少々
タイム	適宜
お好みのハーブ	適宜
野生のオレガノ	少々
アサクラ EVO	大さじ 1.5
コンチェントラートデルマーレ	小さじ 1/2～
（米酢	小さじ 2 程度）

●EVO とはエキストラバージンオリーブオイルの略

YouTube アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol 18 より

【レンティッキエの煮方】

- (1) レンティッキエは袋から 100g 取り出す
- (2) 水で洗いボウルに入れ、水 300 ml と 1%濃度のコンチェント 3g 又は 5g を入れ一晩おく（サラダに利用の場合は塩分が強い方がよりおいしい）
- (3) 浸水の塩水は捨て、鍋に入れ替え新しい水 300 ml を入れて（無塩で）煮る
沸騰したら弱火にし、蓋はしないで 15 分ほど煮る（鍋の材質に寄り時間は異なる）
- (4) ひねりつぶせる位充分柔らかくなったならざるにとり煮汁とレンティッキエと煮汁に分ける
- (5) レンティッキエは素早くざるに広げるようにし四方八方から蒸気を抜く
- (6) 蒸気がでなくなったら冷蔵庫で保存いろいろな料理に使用する
※煮汁も美味なのでスープやカレーに使用などに利用
※浸水時の塩分濃度 1%～2%の範囲で入れる、濃いと豆自体と煮汁の味が濃くなる

【シンプルサラダ／レンティッキエとハーブのサラダ】

- (1) 玉ねぎをみじん切りする、タイムがあれば茎から葉を外しておく、イタリアンパセリは細かく刻み、バジルなら手でちぎる（ハーブはたくさん入れるとよりおいしい）
- (2) ボウルに煮えたレンティッキエ、玉ねぎ、ハーブ、野生のオレガノを加えアサクラ EVO を加え、さっと全体に混ぜる。味を見てコンチェント（塩）を加えお好みで米酢を加え混ぜ合わせる