

Bagna cauda con Rapa

かんたんバーニャカウダ



【材料】

オルチョアンチョヴィフィレ	4枚
アサクラ EVO	少々
かぶ	中1個
にんにく	1/2片〜
水	少々
好きなお野菜	適宜

※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 34 より

【作り方】

- 1) かぶは白い部分のみを1cm角位のキューブに切る（無農薬の場合は皮ごと）
- 2) 小鍋にかぶを入れ、水少々を入れて蓋をし火をつけ蒸し煮する
はじめ中火で沸騰したら弱火で10〜15分程（たまにかき混ぜる）火を通す
- 3) かぶが透き通って竹串で簡単に通るようになったらOK
平ざる等にあけて蒸気を抜く
- 4) 同じ鍋（水分が残っている場合はペーパーでふき取る）にみじん切りにしたにんにくとアンチョヴィを入れ、アンチョヴィにまとわりついているオイル分が少ない場合はアサクラ EVO を少しだけ入れて火をつける
弱火よりやや強い火でゆっくり温めアンチョヴィを溶かす
- 5) アンチョヴィが完全に溶けたらOK火を止める
- 6) ブレンダーまたはフードプロセッサを用意し、冷めたカブ、アンチョヴィを入れトロトロのソースにする
- 7) ソース鉢に入れ、お好みの生野菜や温野菜、パンなどを用意してアンチョヴィソースをつけていただく