

Insalata di carote cotte al mediterraneo

冬にんじんの温サラダ・ガラム風味



【材料】 3～4名分

冬のにんじん（できれば細いタイプ）	300g 程度
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 1/4 弱
水	80 ml
アサクラ EVO	小さじ 2 程度
レモン汁	大きじ 1
ガラム	小さじ 1 弱

※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 38 より

【作り方】

※冬にんじんは一味違います。春に出回るフレッシュなにんじんが出回る前までのスペシャルにんじんレシピです

- 1) にんじんは無農薬なら皮付きのままよく洗ってから少し厚めにスライスする（3-4 mm程度）
- 2) 蓋のある浅鍋または鍋ににんじん、水、分量の塩を入れて沸騰したら蓋をしてやわらかくなるまで火を通す
- 3) 時々かき混ぜて柔らかさを確認する。すっと竹串が通るようになったら OK.
水分がまだ残っているようなら蓋をとり強火にしてかき混ぜながら炒りつけるように水分を飛ばす（時間がない時はざるにとり水気と分離する）
- 4) 全部水気がなくなったら火を止め、手早くざるにうつす
- 5) にんじんは平ざるに広げるようにし、勢いよく出る蒸気を上から下から抜けるようにする
- 6) 蒸気がおさまるまで放置する
- 7) にんじんから湯気がでなくなったらボールに移し、アサクラ EVO を適量加えて全体によく混ぜる。全体を薄くオイルでコーティングする量が適量。
多すぎないように注意する
- 8) レモン汁を加えて全体を混ぜ、続いてガラムを加えて全体に混ぜ合わせる