



## Insalata tiepida di Patata dolce

### さつまいものマリネサラダ



#### 【材料】

さつまいも	中 1 本 (300g 程度)
水	400cc
※コンチェントラートデルマーレ	4g (水の 1 パーセント) (マリネ液)
玉ねぎ	中 1 / 6 個 (30g 程度)
米酢	大さじ 2 弱
※アサクラ EVO	大さじ 1
※コンチェントラートデルマーレ	小さじ 1 / 6 程度

※印はアサクラアイテム

コンチェントラートデルマーレはアサクラのおすすめのお塩

YouTube/アサクラ CHANNEL VOL.73 ライブクッキングより

#### 【つくり方】

- 1) さつまいもは皮をとらずによく洗って根っこや黒い部分があれば取り除いておく  
(または皮を全部取り除いてもよい)
- 2) 厚めの輪切り、もしくは食べやすい大きさの乱切りにする
- 3) さつまいもを鍋に入れて水をひたひたになるように加える (水は何cc入ったか必ず量る)
- 4) コンチェントを水の 1 パーセント入れ火をつけて沸騰したら弱火にしてやわらかくなるまで煮る
- 5) 簡単に竹串が通るようになったら平ざるにあげて蒸気が四方八方より抜けるように冷ます
- 6) 玉ねぎは細かいみじん切りにする (辛い場合は水にさらして水をよく拭きとっておく)
- 7) 小さなボールに玉ねぎ、酢、コンチェント、EVO を入れてよく混ぜる
- 8) 粗熱が取れたさつまいもを別のボールに入れてマリネ液を上からかけて全体に和える
- 9) 最低 15 分以上マリネしてから皿に盛り付ける