

Insalata di patate e cavolo

じゃがいもと春キャベツ・ツナのサラダガルム風味



【材料】4人分

ジャガイモ	中 5 個
春キャベツ	1~2 枚
ツナ	大さじ山盛り 2~3 (お好みの量)
にんにくのみじん切り	少々
水	1 リットル
コンチェントラートデルマーレ (アサクラお勧めの塩)	10 g
アサクラ EVO	大さじ 2~
ガルム	小さじ 1/2
野生のオレガノ	少々

※EVO はオリーブオイル

アサクラ CHANNEL ライブキッチン vol 2 より

【作り方】

- 1) じゃがいもは皮をむき一口大に切る
- 2) 春キャベツは芯の部分は一口大に斜め切り、葉の部分は一口大に大きめにちぎる
- 3) 鍋に水、じゃがいも、キャベツの芯の部分を入れ、火をつけて沸騰したら
コンチェントラートデルマーレを加える
- 4) じゃがいもが 7 分ほど煮えたら春キャベツを加え 3 分程煮て
じゃがいもが崩れる寸前まで煮る
- 5) ざるにあけたら蒸気を素早く逃がすためにじゃがいもとキャベツを広げるようにする
- 6) 粗熱が完全に取れる寸前にボールに移しツナ、にんにくのみじん切りを入れ、
アサクラ EVO を加えて全体によく和える
- 7) 最後にお好みでガルムを加え皿に盛り、野生のオレガノを散らす

※ツナとにんにく・ガルムを加えないオリーブオイルだけで和えたのも十分おいしい

※ゆで汁はおいしいので水を加えスープなどに利用する