

Insalata di carota

にんじんグラッセ



【材料】

人参	2本
塩	小さじ2/3
アサクラのエキストラバージン オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	小さじ2位
しょうゆ	小さじ1弱

【つくり方】

- 1) 人参は皮をよく洗い、7~8mmのスライスにする
- 2) きっちりふたの出来る鍋を用意し（無水なべなど）人参を入れ、水をほんの少し40cc程（無水鍋でなければ少々多めに）加えふたをして始めは強火、ふいてきたら極弱火にして竹串がやっと通る位まで煮る
- 3) 分量の塩を振り入れ、さらにやわらかくなるまでふたをして煮る
- 4) 竹串が楽に通るぐらいになったらOK,余分な水分を強火にして飛ばし、水分がなくなったらできるだけ重ならないようざるに取る（水蒸気を飛ばす）
- 5) 冷める直前にアサクラのエキストラバージンオリーブオイルを全体にからめレモン汁、醤油を加えよくからめる