

## 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<br>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