

Broccoli aglio e olio e peperoncino

ブロッコリーのアーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ



【材料】

| | |
|----------------|----------------------------|
| ブロッコリー | 1 株 |
| お湯 | 1 <small>リットル</small> |
| コンチェントラートデルマーレ | 10g (アサクラお勧めの塩) お湯の 10% |
| アサクラ EVO | 大さじ 1~ |
| にんにく | スライス 4 - 5 枚 |
| 赤唐辛子 | 少々 |

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

YouTube アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol 31 より

【作り方】

- 1) ブロッコリーは包丁で下の茎から長めにカットする (硬い下部は皮を厚めに剥く)
- 2) 鍋に 1 リットルのお湯を沸かす
- 3) 沸騰した湯にコンチェントラートデルマーレを湯の量の 1 % 入れブロッコリーを入れる
- 4) ガクの部分が竹串で簡単に通るまで柔らかめにゆでる
- 5) ざるにとって広げるようにし蒸気が四方八方から抜けるようにする
- 6) 蒸気がでなくなったら、手で縦に割いてさらに食べやすい大きさにする
- 7) フライパンににんにくのスライス、かぶるぎりぎりの EVO を入れて火をつける
- 8) にんにくが揺れるようになってきたら低温のままで焦がさないように風味と味を出す
- 9) 赤唐辛子の輪切りも加え数秒熱したら火を止めてブロッコリーが準備できるまで待つ
- 10) ブロッコリーをにんにく & 唐辛子オイルのフライパンに入れてよく混ぜ合わせる。
オイル分が足りないようなら少し加える
(この工程で火はつけなくて和えるだけ)
- 11) 皿に盛りつける