

## **Salsa alici alla crema**

### アンチョビのクリームソース



#### 【材料】

- アンチョビ 4切れ  
オルチョサンニータ 大さじ1強  
生クリーム（又は濃い豆乳）  
80cc程度

#### 【つくり方】

- 1) フライパンを傾けて深い部分の底にアンチョビとオルチョを入れて火をつける
- 2) オイルが高温にならないようにゆっくり低温でアンチョビを粉々に溶かす
- 3) アンチョビが溶けたら火を止めて生クリーム（または豆乳）を加える  
（塩気が強いぐらいの塩分濃度にする）
- 4) お好きなものに和える

（写真は白菜のオーブン焼き）

- 1) 白菜は食べやすい大きさに切り鍋に入れ、少な目の水とコンチェントラート（アサクラの塩）を入れ蓋をし蒸し煮する
- 2) 白菜がくたくたに煮えたら水気は切り（みそ汁などに利用）耐熱皿に入れる
- 3) アンチョビクリームソースをかけてあればパン粉をふって190℃のオーブンで20分程度表面に焼き色がつくくらいに焼く

※ジャガイモやブロッコリー、白身魚、パスタなど工夫次第で様々な素材と合わせられる  
便利なソース