



## Insalata di Lenticchie

### レンティッキエのサラダ



#### 【材料】2〜3名分

(水煮)

レンティッキエ (レンズ豆)	50g
水	200cc
※コンチェントラートデルマーレ	2g

(サラダ)

新玉ねぎ	小 1/4 個
セロリなどお好きな野菜	適宜
にんにく	3〜4 スライス
ツナ缶	1/2 缶〜
※アサクラ EVO	大さじ 1
※コンチェントラートデルマーレ	小さじ 1/3
米酢	大さじ 1/2

※印はアサクラアイテム

※コンチェントラートデルマーレはアサクラお勧めの塩

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.201

#### 【作り方】

- 1) レンティッキエ 50g はさっと洗ってから 200cc の水とコンチェントを 1% (2g) を入れて浸水する  
1時間以上浸水すると煮えが早い (冬の場合はもっと長く)
- 2) アクの出た浸水の水を全部捨て、一度流水で洗い鍋に入れ新しい水を入れる
- 3) 中火にかけ沸騰したらふつふつと弱火で 20 分〜柔らかくなるまで煮る
- 4) 一部が煮崩れる位になったら OK, すぐにざるにあけて煮汁と豆に分ける  
※これで水煮の完成・汁はスープなどに利用する
- 5) 豆は広げるようにし蒸気を四方八方から抜く
- 6) 新玉ねぎ、セロリ、にんにくをみじん切りする
- 7) ボウルにツナをほぐし入れ、野菜、レンティッキエを入れる
- 8) EVO を上から回し入れスプーンで全体を和える
- 9) 塩、米酢を加えて味を調える  
※ガラム (魚醤) を加えてもより旨みの強いサラダになる