



Insalata tiepida di Patata dolce

さつまいものマリネサラダ



【材料】2~3名

| | |
|-------------|--------------|
| さつまいも | 中1本 (300g程度) |
| 水 | 400cc |
| ※塩 (コンチェント) | 4g/水の1% |

(マリネ液)

| | |
|-------------|---------------|
| 玉ねぎ | 中1/6個 (30g程度) |
| 米酢 | 大さじ2弱 |
| ※アサクラ EVO | 大さじ1 |
| ※塩 (コンチェント) | 小さじ1/6程度 |

※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
アサクラのおすすめのお塩

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.209 (ダイジェスト)
vol.73 (フルレクチャー)

【つくり方】

- 1) さつまいもは皮をとらずによく洗って根っこや黒い部分があれば取り除いておく
(または皮を全部取り除いてもよい)
- 2) 厚めの輪切り、もしくは食べやすい大きさの乱切りにする
- 3) さつまいもを鍋に入れて水をひたひたになるように加える (水は何cc入ったか必ず量る)
- 4) コンチェントを水の1パーセント入れ火をつけて沸騰したら弱火にしてやわらかくなるまで煮る
- 5) 簡単に竹串が通るようになったら平ざるにあげて蒸気が四方八方より抜けるように冷ます
- 6) 玉ねぎは細かいみじん切りにする (辛い場合は水にさらして水をよく拭きとっておく)
- 7) 小さなボールに玉ねぎ、酢、コンチェント、EVOを入れてよく混ぜる
- 8) 粗熱が取れたさつまいもを別のボールに入れてマリネ液を上からかけて全体に和える
- 9) 最低15分以上マリネしてから皿に盛り付ける