



Insalata estiva alla siciliana

ご馳走じゃがいもサラダ〜シチリア風〜



【材料】3〜4人前

じゃがいも	250g見当
トマト	1個
紫玉ねぎ	少々
きゅうり	1/3本
茹で卵	1〜2個
イタリアンパセリ(あれば)	少々
※オルチョアンチョヴィフィレ	3フィレ
ツナ缶	1個
※塩漬けケッパー	10粒
※塩	少々
※アサクラ EVO	大さじ2〜

※印はアサクラアイテム

※塩はアサクラのおすすめ塩
コンチェントラートデルマーレ

YouTube／アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.251 (ダイジェスト)
vol.119 (フルレクチャー)

【作り方】

※塩漬けケッパーは塩を洗い流し真水につけて塩抜きする(水を2〜3回替える)

- 1) じゃがいもは洗って皮をむく → 一口大に切る
(または大きめに切って茹でた後一口大にカットする)
- 2) 鍋にじゃがいもを入れひたひたの水を入れて塩分を1%にして水から茹でる
- 3) 竹串が簡単に刺さるぐらいまで(約20分)火が通ったらざるに取り四方八方から蒸気を抜く
- 4) きゅうりは皮を縦に3カ所ほど剥いて厚めのスライス、紫玉ねぎは薄くスライスにする
きゅうりの皮も3cm位にカットする
- 5) トマトはくし切りする
- 6) 茹で卵は4等分を更に半分にし、8ピースにする
- 7) 塩漬けケッパーは水気を拭き1粒を半分にカットする
- 8) にんにくは粗みじん切りする
- 9) アンチョヴィは1フィレを3つにカットする
- 10) じゃがいもが冷めたら皿にじゃがいも、きゅうり、紫玉ねぎ、トマトと皿に盛り、
(上からコンチェントラートをうすくふる—ツナやアンチョヴィの量を踏まえなくてもよい)
更に茹で卵、ケッパー、アンチョヴィフィレ、ツナ缶を散らす
- 11) 最後ににんにく、イタリアンパセリのみじん切りを散らし上からEVOをかける。
食べる直前に皿全体をよく混ぜていただく

※加える具材は季節に合わせてお好みのものをお使いください