



Marinata di Lotas alla Siciliana

れんこんのマリネ・シシリ一風



【材 料】 2～3名分

れんこん	150g
※塩	少々
水	少々
たまねぎ	小1個
※塩漬けケッパー	6粒
レーズン	16粒
水	少々
米酢	大さじ2弱
※アサクラ EVO	大さじ1
アーモンド（ロースト）	10粒

※印はアサクラアイテム

※アサクラお勧め塩
コンチエントラートデルマーレ

【つくり方】

- 1) れんこんはよく洗って3～5mm程度の輪切りにする
- 2) フライパンにれんこんを並べ水少々入れて塩少々もふり蓋をして点火する
- 3) 中火から始め沸騰したら弱火で5分蒸し煮する
- 4) 蒸しあがったら皿にとり蒸気をとる（カリッと食感がある程度に火を通す・蒸し過ぎないようにする）
- 5) たまねぎは千二に直角に薄くスライスする
- 6) 塩漬けケッパーは塩のまま粗みじん切りする
- 7) さきほどのれんこんのフライパンは洗わないでそのままたまねぎを入れ、塩漬けケッパー、EVOを入れて火をつける
- 8) 中火で旨味と甘みが出るまでじっくり炒める
- 9) 水をひたひたになるほど加えレーズンも加え蓋をして中火よりやや弱い火で3～5分煮る
- 10) 煮あがったら味を見て充分たまねぎとレーズンの甘みが出たか確認する
もし甘みが足りない場合は砂糖を少々足す
- 11) 米酢を加えて火を止める
- 12) アーモンドは生ならオーブントースター或は魚グリルで焦げないようにローストし袋に入れて硬いもので碎く
- 13) れんこんを皿に並べ上からたまねぎソースをかけ上から碎いたアーモンドを散らす

※数日持つまた翌日以降は染みてなおおいしい、その代わりアーモンドは食べる直前に散らす