



Insalata di patate e cavolo

じゃがいもと春きやべつ・ツナのサラダガルム風味



【材料】4人分

じゃがいも	中 5 個
春きやべつ	1~2 枚
ツナ	大さじ山盛り 2~3
にんにくのみじん切り	少々
水	1 リットル
※塩	10 g
※アサクラ EVO	大さじ 2~
※ガルム	小さじ 1/2
※野生のオレガノ	少々

※はアサクラアイテム

※塩はアサクラおすすめ塩コンチェントラートデルマーレ

【つくり方】

- 1) じゃがいもは皮をむき一口大に切る
- 2) 春きやべつは芯の部分は一口大に斜め切り、葉の部分は一口大に大きめにちぎる
- 3) 鍋に水、じゃがいも、きやべつの芯の部分を入れ、火をつけて沸騰したら
コンчेन्ट्रაトデルマーレを加える
- 4) じゃがいもが 7 分ほど煮えたら春きやべつを加え 3 分程煮て
じゃがいもが崩れる寸前まで煮る
- 5) ざるにあけたら蒸気を素早く逃がすためにじゃがいもときやべつを広げるようする
- 6) 粗熱が完全に取れる寸前にボールに移しツナ、にんにくのみじん切りを入れ、
アサクラ E V O を加えて全体によく和える
- 7) 最後にお好みでガルムを加え皿に盛り、野生のオレガノを散らす

※ツナとにんにく・ガルムを加えないオリーブオイルだけで和えたのでも十分おいしい

※ゆで汁はおいしいので水を加えスープなどに利用する