



Insalata di patate e cavolo

じゃがいもと春きゃべつ・ツナのサラダガラム風味



【材料】4人分

じゃがいも	中 5 個
春きゃべつ	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~
※ガラム	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) 春きゃ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、きゃべつの芯の部分を入れ、火をつけて沸騰したら
コンチェントラー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ゃべつを加え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ゃべつを広げるようにする
- 6) 粗熱が完全に取り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EVOを加えて全体によく和える
- 7) 最後にお好みでガラムを加え皿に盛り、野生のオレガノを散らす

※ツナとにんにく・ガラ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