



## Insalata di patate e cavolo

じゃがいもと春キャベツ・ツナのサラダガルム風味



### 【材料】4人分

じゃがいも	中5個
春キャベツ	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	10g
※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) 春キャベツ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、キャベツの芯の部分を入れ、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分ほど煮えたら春キャベツを加え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キャベツを広げるようする
- 6) 粗熱が完全に取れる寸前にボウルに移しツナ、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