



Cima di rapa affogate con garum e limone

菜の花のガルムレモン風味



【材料】（2～3名分）

菜花	1 束 (約 300g)
にんにく	1 片
水	50 ml程度
※ガルム	小さじ 1.5～
レモン	1/4 個
※アサクラ EVO	大さじ 2

※印はアサクラアイテム

YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 94 ライブクッキングより

【つくり方】

- 1) 菜花はよく洗って水をよくきり、2～3等分に長めに手で折る（包丁では切らない）
- 2) にんにくはスライスする
- 3) 蓋のついた密閉できる浅鍋またはフライパンを用意する
- 4) フライパンににんにくのスライスを入れ、EVOを入れて火をつける
弱火でじっくりにんにくの旨みと香りを出す
- 5) 青菜を入れて、箸で全体にオイルを回すようにする
- 6) 全体がしんなりしたら水を加えて蓋をし弱火で蒸し煮する
- 7) 約3～5分（鮮度による）たまにかきまぜて柔らかさ加減を確認し好みの柔らかさにする
- 8) 指で硬さを確認しクタとなったたらOK。ガルムを加え強火にし全体によく混ぜたら火を止める
- 9) 皿に盛り付け、レモンを絞り全体に混ぜてからいただく

※青菜は何でもよいが、葉がギザギザの「かき菜」「アブラ菜」がよりふさわしい