

バーニャカウダ

高知には春夏秋冬おいしい野菜がたくさんあります。

それぞれの野菜を下ごしらえし、温かいソースをつけながらいただきます。

☆ バーニャカウダソース(約5人分)

- ①にんにく(すりおろす) 2かけ
オリーブオイル 70ml
②アンチョビ(みじん切り) 15g
③生クリーム 100ml
(チーズを入れても良い)

● 作り方

鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけ香りを
出す。さらにアンチョビを入れて煮立ってきたら
一度火から離し生クリームを加え
分離しないようにかき混ぜる。

☆ 野菜の下ごしらえ例(切り方は自由)

茹でる→じゃが芋、にんじん、オクラ、花オクラ、大根、かぶ、しめじ、
さつま芋、アスパラガス、かぼちゃ、ブロッコリー、プチヴェール、etc
焼く→ なす、ピーマン、ししとう、白ねぎ、椎茸、にんにく葉 etc
生食→ ミョウガ、トマト、きゅうり、ラディッシュ、水菜、ヤーコン etc

