

春野菜の焼きサラダ バーニャカウダ風

名前: 栗田 登志子 @ 栗田クッキングサロン

調理時間:約30分 分量:4人分

春野菜の甘み&うまみを堪能できる、彩り鮮やかなホットサラダ。



Point

香ばしく甘みとうまみを引き出した焼き野菜に、アンチョビとニンニクをからめて。ビタミンやミネラルなど、栄養豊富な野菜をたっぷりおいしく食べられます。

調理のコツ

アクの強いもの、かたいものはあらかじめさっと茹でましょう。アスパラやソラ豆、茹でた旬の筍なども美味。時間はかかるけれど、さっと炒めると野菜のうまみと香ばしさが変わります。じっくり焼いて下さいね。

材料

ニンジン(1cm幅輪切り) 1/2本
 オリーブオイル 大さじ3
 カリフラワー 1/2株
 ニンニク(みじん切り) 2片
 ブロッコリー 1/2株
 アンチョビ 2~3本(または大さじ1)
 パプリカ 1個

スナップえんどう 10~15本

手順

- ① ニンジン水から茹で、沸騰したら塩を加えてカリフラワー、ブロッコリーを入れてかために茹でる。
- ② テフロン加工のフライパンか網で、野菜をすべておいしそうな焼き色がつくまで焼く。
- ③ フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて火にかけてキツネ色になるまで弱火でゆっくり炒める。アンチョビを加えて軽く炒め、良い香りになったら火をとめる。
- ④ 焼いた野菜を加えて和え、味をみて塩を加えて完成。

このレシピに合うワインは… **カベルネ・ソーヴィニヨン** (春にオススメ)

爽やかなカベルネ・ソーヴィニヨンの香りによく合うホットサラダ。アンチョビの塩気とフルーティなカベルネ・ソーヴィニヨンとの相性が絶妙です。

