



## バーニャカウダ

にんにく好きにはたまらない牛乳で煮て臭みをとるのが決め手 バーニャカウダは、イタリア・ピエモンテ地方の料理です。オリーブ油、アンチョビ、にんにくで作ったソースを温めながら、野菜につけて食べます。野菜なら何でも合いそうですね。バーニャカウダ用のポットがあるとおしゃれに楽しめます。

## 使用商品

- フロット アンチョビフィレ ひまわり油漬
- エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(2人分)

- にんにく....まるごと1個
- 牛乳....400mlほど
- アンチョビフィレ(細かく刻む)....5枚程度

材  
料

- オリーブオイル....50ml
- お好きな生野菜または蒸し、ゆで野菜...適量

- ① にんにくは皮をむき、半分に切り芽を取り除く。鍋ににんにくがひたひたになるくらいまで牛乳を注ぎ煮る。途中牛乳を変え、何度かゆでこぼす（こうすることでにんにくがマイルドになります）。
- ② にんにくが煮えたら水気を切り、ボウルに細かく刻んだアンチョビフィレ、オリーブオイルと入れハンドブレンダーにかける。(ない方は混ぜるだけでOKです)
- ③ (2)を鍋に入れて火にかける。煮立ったら出来上がり。

手  
順

★ある方はバーニャカウダポットに入れるとおしゃれ。お好きな蒸し野菜、または生の野菜をディップしてお召し上がりください。