



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

花粉症やアレルギーへの対策に!

カラダが喜ぶ 野菜料理

カブの バーニャ・カウダ

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子



1人分
206
kcal

バーニャ・カウダは北イタリアのピエモンテ地方の伝統料理で、ピエモンテの方言で“熱い風呂”という意味です。にんにくとアンチョビーの熱々のソースに野菜などをくぐらせて食べます。花粉症やアトピー性皮膚炎は、免疫システムの暴走によって起こります。ソースに使用するオリーブオイルに含まれるα-リノレン酸と、カブのビタミンが、免疫システムを正常化してアレルギーを改善する働きをするため、それらが起こす不快な症状をやわらげてくれます。これから花粉症の季節。食事の面からも花粉症対策を行いたいものです。そしてアレルギーで悩むお子さんにもぜひ食べさせたい一品です。

●材料 (4人分)

- カブ..... 4個
- ブロッコリ..... 1株
- ニンジン..... 1本
- アンチョビー..... 45g
- ニンニク..... 1片
- オリーブオイル..... 大さじ3
- 生クリーム..... 大さじ4

●作り方

- 1 カブは茎を1cm残して葉を落とし、皮をむく。
茎の部分に入り込んだ土を丁寧に洗い流し、縦に8つ割りにし、ポイルする。
- 2 ブロッコリは小房にわけ、ニンジンは乱切りにし、ポイルする。
- 3 ニンニク・アンチョビーはみじん切りにする。
- 4 小鍋にオリーブオイル・ニンニクを入れて弱火にかける。
薄く色づいてきたら、アンチョビーを加えていため、続いて生クリーム・塩・こしょうを加えて味を調える。
- 5 1・2の野菜を器に盛り、4のソースをつけていただく。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)