

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風 イタリアン

地もの野菜を、
おしゃべりに
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ①

甘いニンジンの ピューレ、 生ハム添え



ニンジンの甘みと
生ハムの塩味が絶妙のバランス!

材 料 (4人分)

ニンジン 2本	生ハムスライス 適宜
牛乳 適宜	塩 適宜
E.V.オリーブ油 大さじ1	ニンジンの葉 適宜

作り方

- 1 ニンジンには水洗いし、皮をむき、適当な大きさに切る。鍋にE.V.オリーブ油を入れて、中火でニンジンを焦がさないように炒める。オリーブ油がニンジンによく回って、ニンジンにツヤが出てきたら、軽く塩をする。
- 2 ニンジンがかぶるくらいの牛乳を加えていったん火を強め、沸騰してきたら中火にし、ニンジンに火が通るまで煮る。ニンジンのみを取り出し、ミキサーにかけてピューレ状にする(この時回りにくければ、ニンジン煮熟た牛乳を少し加える)。スプーンですくってみて、少しもったりとした状態がよい。
- 3 温めておいた皿に、熱々のニンジンのピューレを置き、そこに生ハムをのせて、仕上げにニンジンの葉を置く。

【ニンジン】

形は太めでハリがあり、表面がなめらかなもの、ひげ根が少ないものを選びましょう。赤みが強いものほどカロテンが多いので、色が濃く鮮やかなものがよいでしょう。また、葉には根の2倍以上のビタミンAやタンパク質、カルシウムが含まれているので、捨てずに食べてみてください。



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)