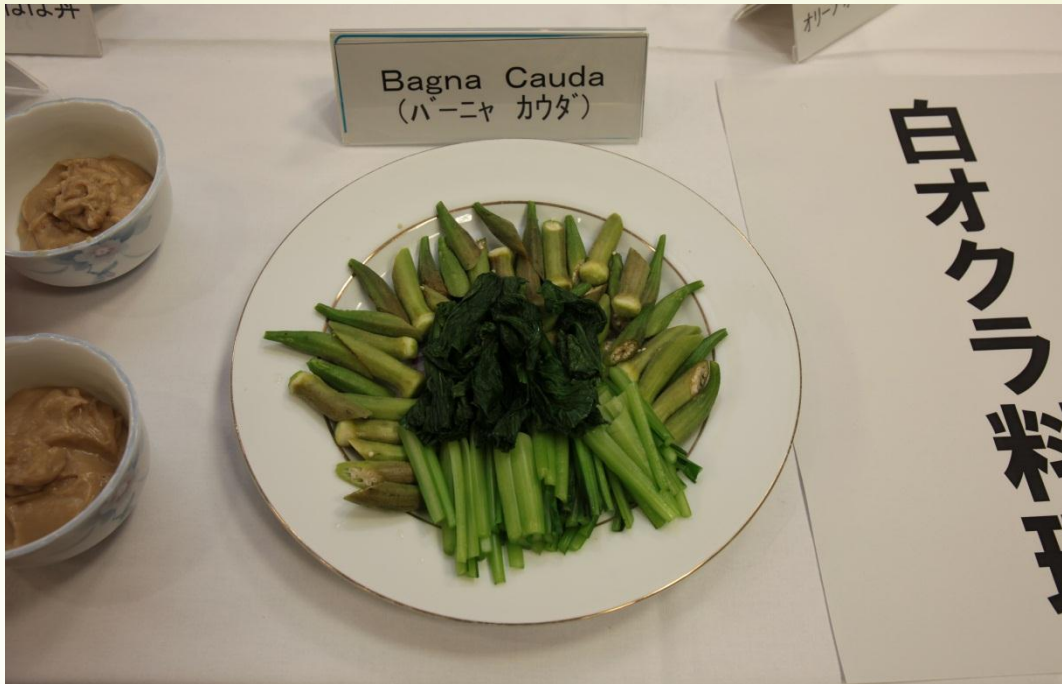


Bagna Cauda

～白オクラ料理～

(約10人分)



■材料

バーニャカウダソース

┌ ├ ├ └	ニンニク	15粒 = 1つ
	ミルク	ニンニクがひたひたに隠れるくらいの量
	アンチョビ	1缶 (30g)
	オリーブオイル	100cc

白オクラ 20本・・・さっと湯がいて縦半割にする
(新鮮なものなら生でも美味です)

小松菜 1束・・・さっと塩ゆでし(固め) 5センチ幅に切る

■作り方

- ① 皿の中央に、器に入れたソースを置き、その周りに放射線状に白オクラ・小松菜を盛り付ける
- ② ソースをつけながら頂く

★バーニャカウダソースの作り方★

- ① 鍋に皮をむいたにんにく、ミルクを入れ火にかけて煮立たせないように気をつけながら芯がやわらかくなるまで煮る (ホタル火でミルクがとろりとする感じまで)
- ② プロセッサーにニンニクとアンチョビを入れオリーブオイルを少しずつ入れピューレ状にする
- ③ 小鍋に移し、萤火で温めておく