

◎ 雲丹のバーニャカウダソース ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

ソース

ニンニク	6かけ
牛乳	適量
アンチョビフィレ	6枚
雲丹	20g
オリーブオイル	100cc
生クリーム	100cc
塩・胡椒	適量

お好きな夏野菜

キュウリ	1本
ニンジン	1/2本
大根	1/4本
赤・黄パプリカ	各1/2個
キャベツ	1/5個
セロリ	1本
ラディッシュ	4本
プチトマト	12個



@Bellatina

- 1 鍋に皮をむいて芽を取ったニンニクを入れ、牛乳がヒタヒタにかぶるくらい入れて弱火で20分ほど柔らかくなるまで茹でる。
- 2 ニンニクを取り出し潰しておく。アンチョビはみじん切りにしておく。
- 3 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて、弱火でゆっくり温め、火からおろして休ませる。
- 4 その間に野菜を食べやすい大きさに切っておく。
- 5 再び3の鍋を火にかけ、アンチョビ、生クリーム、雲丹を入れて温め、最後に塩・胡椒で味をととのえる。

ばん くみこ先生のコメント★

いよいよ5日夜（日本時間6日朝）からリオデジャネイロオリンピック！寝不足の日々が続きそうですね。オリンピックの期間はパパッと簡単なフィンガーフードをテーブルに並べてスポーツ観戦しましょう！ということで今回はバーニャカウダです。

そして、ちょっと贅沢にこの時期に美味しい生雲丹を入れてみました。夏雲丹の食べごろはお盆までですよ！

ポイント バーニャカウダ

バーニャカウダは北イタリア、ピエモンテの郷土料理です。

「熱いお風呂」という意味で、熱々のソースのお風呂に野菜やパンをつけて食べます。「ピエモンテの冬のお料理を暑い夏に食べよう！」ということで熱々のソースを温めながら食べるのではなく、ディップ感覚のものにアレンジしました。

こちらのソース、野菜やパン以外にも、お肉やお魚、蒸し野菜にかけても美味しいですよ。生クリームとダイストマトを加えると美味しいパスタソースにもなります。夏バテ気味のこの季節だからこそ、野菜をたくさん食べる前菜にしたい1品ですね。