

## ◎スティック野菜のトンナートソース◎

シンプルなソースが野菜を引き立てます。季節ごとの野菜でお楽しみください。

## ■材料(4人分)

Aツナ缶	100g
	(油や漬け汁をのぞいた分量)
A酢漬けケッパー	小さじ2
Aアンチョビ	2フィレ
Aオリーブオイル	大さじ2・5
Aレモン汁	小さじ2
A白コショウ	適量
筍	適量
スナップエンドウ	適量
ごごみ	適量
フェネルの茎	適量
ラディッキオ	適量
ラディッシュ	適量



@Bellafina

## ■ポイント■

持ち寄りパーティーやお花見にはひとりずつ食べやすいカップに入れてみてはいかがでしょうか。

100均で見つけたカップの底にトンナートソースを1人前ずつ入れ、野菜も1人前ずつセットしてみました。

持ち寄りパーティーでは盛り付け直しなどの先方の手をかけず、そのまま食卓に出せるものが喜ばれます。



@Bellafina

**1** フードプロセッサーにAを全て入れ滑らかなペースト状になるまでよく攪拌する。味をみて必要であれば塩を加える。(トンナートソース)

**2** スティック野菜を用意する。筍は生のものを皮ごと米ぬかを加えて竹串がささるまで茹で、1cm厚さの串切りにする。  
スナップエンドウは筋を取り、熱湯に塩を加えて茹で、ざるにあげラップをして冷ます(しわにならない)。ごごみは根元3cmくらい固い部分は切り落とし熱湯に塩を加えてさっと茹で氷水に入れておく。フェネルは2cm厚さに、ラディッシュは半分に、ラディッキオは半分にそれぞれ切り、冷水につけておく。

**3** 小さな器に①のトンナートソースを入れる。野菜は水けを良く切り、彩りよく盛り付ける。時間がたつと野菜がしんなりしてしまうので食べる直前まで濡らしたキッチンペーパーをかけておくとよい。

持ち寄りのような場面では肉料理などのメインディッシュが集まりがち。そんな時、スティック野菜はとても喜ばれます。

季節感を感じるもの、色のきれいなもの、少し珍しいものなどおいしいだけでなく話題にもなります。先日、持ち寄りワイン会に持参すると筍とフェネルが大人気でしたよ。

トンナートソースはラップをびたっとして4日冷蔵保存がききます。野菜の他、焼いたバケットにつけてオリーブをのせてブルスケッタにしたり、サンドイッチにはさんで食べても美味しいです。多めに作っておくと重宝します。