

■材料（4人分）

〈味噌バーニャカウダソース〉

アンチョビ	2フィレ
にんにく	1/2かけ
EX.V.オリーブオイル	60ml
ディル	適量
味噌	小さじ1

〈好みの野菜〉

カボチャ	1/4切れのもの1PC
マイタケ	1PC
ブロッコリー	4房
海老	4尾



【アレンジ】

●蒸籠で具材とソースを同時に作れるメニュー。味噌とディルの香りが秋の炊くのある具材ととてもよく合います。他には鮭・里芋・サツマイモなどもおいしいですよ。具材によって火どおりの時間が違うので調整してください。

●蒸籠で食卓で楽しむのもよいですし写真のように皿に具材をのせてソースをかけておもてなし風にするのもまた違った楽しさがあります。お好みの具材で楽しんでみてください。



←オリーブオイルを注ぐ前



〈味噌バーニャカウダソース〉

1 ニンニクは細かめのみじん切りにする。ディルは5ミリりに切る。耐熱容器に入れ、味噌・アンチョビ・エキストラバージンオリーブオイルを加えて味噌をほぐすようにスプーンで混ぜる。

2

カボチャ・マイタケ・ブロッコリーは一口サイズに切る。海老は殻・背ワタを取り除き塩もみしてよく洗う。

3

蒸籠(蒸し器)にクッキングペーパーを敷き、穴に合わせてペーパーにナイフで穴をあけておく。蒸籠から蒸気が出たら真ん中に①のをせ周りにかぼちゃのをせる。蓋をして5分蒸す。マイタケ・ブロッコリー・海老のをせ、8分蒸す。

熱いうちに食卓へ。真ん中の味噌バーニャカウダソースを一度混ぜてアンチョビを溶かす。具材をソースにつけて食べる。