

ホッキ魚醬 こくうまディップ、いろいろ野菜と



材料 (4人前)

| | | |
|------------------|----------------|-------------------|
| ◎ブロッコリー……………1/6株 | ◎ミニトマト……………4ヶ | (A)ソース |
| ◎オクラ……………4本 | ◎じゃがいも……………1ヶ | ・生クリーム……………50cc |
| ◎カブ……………1ヶ | ◎セロリ……………1本 | ・にんにくおろし……………小さじ2 |
| ◎ラディッシュ……………4ヶ | ◎キュウリ……………1/2本 | ・オリーブオイル……………大さじ2 |
| ◎赤パプリカ……………1/2ヶ | ◎チコリ……………1ヶ | ・アンチョビペースト……………5g |
| ◎黄パプリカ……………1/2ヶ | ◎バゲット……………10cm | ・ホッキ魚醬……………10g |

作り方

- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切り、ブロッコリー、オクラ、カブ、パプリカ、じゃがいもは茹でておく。
- ②ボールににんにくおろし、アンチョビペースト、オリーブオイル、ホッキ魚醬を入れてホイッパーで混ぜ、生クリームを少しずつ混ぜながら加える。
- ③バゲットをスライスして盛りつけて、ミニトマト、セロリ、キュウリ、チコリ、ラディッシュを器に盛り付ける。
- ④(A)を深めの器に盛り付けて仕上げる。



ここがポイント

ソースは冷たいままで使用するので保存にむいています。ホッキ魚醬の塩味がきいているので塩を加えるときは味が濃すぎないように注意してください。また、ウニ・タコ・サケ・サンマの魚醬を使用しても美味しくいただけます。

レシピ開発者:西洋料理助教授 野村一正

