

バーニヤカウダ

(2025年3月25日放送)

■材料: (作りやすい分量で)

にんにく1個(60g)、オリーブオイル1/2カップ、アンチョビフィレ2切、牛乳・水各1/2カップ、塩少々
パン、セロリ、茹でたじゃがいも、チコリ、パプリカなどお好きなもの

■作り方

1にんにくは縦半分に切って芯を除き、鍋に入れる。牛乳と水をにんにくがヒタヒタになるまで加え、弱火にかける。15分間ほど煮て、竹串がスープと通るようになったらOK。

※牛乳で煮るとにんにくの臭みが抜ける。

2. にんにくをまな板に取り出し、包丁の背でつぶし、アンチョビは包丁でたたく。
3. オリーブオイルと2を合わせ、アツアツにしたら出来上がり。塩味を見て塩を足して。

