



とれさ農園
<http://www.toresa.biz>



プチヴェールのバーニャカウダ



プチベールとアイスプラントのサラダです。
プチベールは2分程湯がき、バーニャカウダをトッピングします。

バーニャ・カウダの作り方

【材料】

牛乳 200cc

生クリーム 200cc

オリーブオイル 200cc

アンチョビ 1 缶(45g)

ニンニク 5～6 片

白ワイン 100c

【作り方】

1. 鍋に牛乳、ニンニクを入れ火に掛けます。
沸騰したら火を止めます。
2. ミキサーに 1 とアンチョビを入れ攪拌します。
3. 鍋にオリーブオイルを入れ、火に掛け、2
を加え、沸騰したら白ワインを入れ、2～
3 分かき混ぜ、最後に生クリームを加え、
良くかき混ぜます。
4. 最後に、塩、こしょうで味を調えます。

※ アンチョビによって塩分が違いますので、
配合量を調整してください。



とれさ農園
<http://www.toresa.biz>



プチヴェールのゴマよごし

<材料>

- ・ プチヴェール・・・100g
- ・ すりごま (A)・・・大さじ2
- ・ 砂糖 (A)・・・大さじ1
- ・ しょうゆ (A)・・・大さじ1

<作り方>

1. プチヴェールを 1/2～1/4 切りにし、1 分半～2 分ほど塩ゆでします。
2. A を混ぜ合わせ 1 と和えます



株式会社増田採種場ホームページより

<http://www.masudaseed.com/recipe.html#seika01>



プチヴェールのガーリック炒め

<材料>

- ・プチヴェール・・・15個
- ・ニンニク・・・5かけ
- ・オリーブオイル・・・大さじ2
- ・水・・・50～100cc
- ・塩&胡椒・・・適量



<作り方>

- 1.ニンニク3かけをスライスに。残りの2かけは包丁の平らな所を使って軽く潰しておく。
- 2.フライパンにオリーブオイルを入れ、潰したニンニク2かけを入れオイルにニンニクの香りをつける。芽キャベツを入れ表面に少し色がつく程度炒める。
- 3.色が付き始めたら水を入れ、塩を足してグツグツ沸騰させる。
- 4.水分が殆どなくなったらオリーブオイルをかけて、スライスしたニンニクと胡椒を足して、さらに炒める。

