



監修：前川メグ先生

春にんじんの バーニャカウダ & ディップ

一年中食べられるにんじんですが、春にんじんは秋冬のにんじんより少し小さくて、栄養価はそのまま。豊富に含まれるカロテンは体の免疫力を高めるのに役立ちます。ぜひ生で味わってみてください。



<1人分 431kcal>

材料(4人分)

春にんじん	4本
パプリカ(赤・黄)	各1個
キャベツ	1/4玉
ルッコラ	1束
◆ソース	
にんにく	6かけ
牛乳	150cc
水	150cc
アンチョビ(缶)	60g
オリーブ油	150cc
生クリーム	大さじ3
◆ディップ	
マヨネーズ	大さじ2
ヨーグルト(プレーン)	大さじ2
クリームチーズ	大さじ2・1/2
塩・こしょう	各少々
ディル(またはパセリ)	少量

作り方

- ①ディップを作る。ディル(またはパセリ)を刻み、ボウルにディップの材料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。
- ②ソースを作る。鍋に牛乳と水を入れて温め、縦半分に切り、芯を取り除いたにんにくを軟らかくなるまで5~10分煮る。
- ③フードプロセッサーに②のにんにく(ゆで汁は捨てる)、アンチョビ、オリーブ油、生クリームを入れ、アンチョビが細くなるまで攪拌する。
- ④③を別の鍋に入れ、弱火で温

め、ふつふつしてきたら火を止める。

- ⑤野菜を切って皿に盛る。春にんじんは皮をむき、少量をピーラーで薄切りにし、残りを約1cmのスティック状に切る。パプリカは種とヘタを取り、約1cmのスティック状に切る。キャベツは縦に切る。ルッコラは根元を切り落とす。
- ⑥再度④を温め、バーニャカウダ用の器に移し、ソースを温めながら⑤につけていただく。①のディップも添える。

☆バーニャカウダはイタリア北部の郷土料理で「バーニャ」はソース、「カウダ」は熱いという意味。バーニャカウダ用の器がないときはアロマポットやオイルランプに器をのせて代用したり、普通の器でOKです。