

モンパルナッスの カリフラワーいため



中は生のままのようにカリッとしていないと、うまくない。一度これを食べると、普通レストランなどで出てくる、ぐにゃりとゆでたのなんか食べられなくなる。沢山作って、残りが冷たくなったのも味がしみてまたべつの趣がある。

岡本太郎

材料

- カリフラワー…1房
- にんにく…1~2片
- 酢…適宜
- 固形コンソメ…1片
- サラダ油…適量



カリフラワーを、軸をながめにつけて小房に分ける。



カリフラワーをサラダ油で強火でサッといためる。



にんにくのみじん切りを加えていためる。



全体に油がまわったら、酢と固形コンソメを溶いたスープを加える。



ふたをして、強火で素早く仕上げ上げる。30秒~1分程度が良い。

たらこのにんにくあえ

塩気とニンニクの香りで、お酒が進むこと間違いなし！

材料

- たらこ…1腹分
- にんにく…1/2片



こがさないようにグリルで軽く焼きほくす。



すりおろしたにんにくをたっぷり加えて軽く混ぜる。