



「パンツアネツラ」は、固くなったバゲットをサラダにアレンジするイタリア料理。イタリア／トスカーナ地方の農民料理が発祥で、現在はトラットリア(カジュアルな飲食店)で供される庶民的な一皿です。

サツマイモを半分ペースト状に崩す事で、素材をつなぐソースの役割になります。



根菜とブロッコリーの パレツアネツラ



～材料～

サツマイモ	100g	蓮根	50g	ブロッコリー	100g
水	大さじ2	アンチョビ	4切れ	オリーブオイル	15g
塩	小さじ1/2	粗挽き黒胡椒	3振り	バゲット	30g
ひよこ豆	20g	スライスアーモンド			15g
ワインヴィネガー		小さじ1			

作り方

1. サツマイモは洗って皮付きのまま、蓮根は皮をむいて、2～3ミリに薄くスライスし、水に漬けて灰汁を抜きます。ブロッコリーは房に分けます。それらを容器に入れて大さじ2の水を加え、500Wの電子レンジで4分加熱します。加熱後、水を切ります。
2. サツマイモが半分ペースト状になるようにフォークの背でつぶし、アンチョビ、オリーブオイルと塩、粗挽き黒胡椒を入れて混ぜ、3センチ角にしたバゲット、ひよこ豆と合わせ、500Wの電子レンジで2分加熱します。
3. スライスアーモンドとワインヴィネガー、残りのオリーブオイルを加え、塩で味を整えて出来上がり。