

## 春野菜のナムル

材料) 4人分

春野菜適量 (芽キャベツ、ブロッコリー、アスパラ、スナックエンドウ、菜の花などお好みのもの) 合わせて 200g ほど

ニンニクすりおろし 1 かけ

ごま油適量

炒りごま適量 (お好みで)

塩適量



作り方)

1. すりおろしたニンニクをボウルに入れ、ごま油大匙 4 を注いでよく混ぜ、ラップをする。これでニンニク油として冷蔵庫で約 2 週間ほどもつ。
2. 大きめのボウルにごま油大匙 1 ほどを注ぎ、小さじ 1 程の 1 を加えて混ぜる。
3. 春野菜を食べやすい大きさに切ってたっぷりの熱湯で茹で、ざるにあげて冷まし、水気をぎゅっと絞る。
4. 手に小さじ 1 程の 2 のごま油をつけ、塩を小さじ 1/2 ほど擦り付けて 3 を 2 に加えて和え、好みで炒りごまも振って、器に盛る。



←野菜はサッと火を通す程度なので、少し小さめに切って。



←野菜の色が濃い緑に変わったらすぐに水にさらして冷やします。コリッとした歯応えに。



←ニンニク油の上澄だけ使っても香りはつきます。もちろんニンニクも混ぜて使っても。



←油を手に馴染ませ、塩を手によーくすり込ませてから和えます。



←この手で野菜を揉み込むように和えると、味が馴染んで美味しくなるんです。