

【バーニヤカウダを作る】

- ① にんにくを縦半分に切り、芽を取り除く。水から2回下茹でし、3回目に水と牛乳同量で、軟らかくなるまで茹でる。ザルで水気を切り、裏漉しして、ボウルに入れる。
 - ② 鍋にアンチョビをオイルごと入れ火にかけ、弱火でかき混ぜながらアンチョビを溶かす。
 - ③ ①に②を加えて混ぜ、バージンオイルを加え、こしょうを多めにふる。味をみて、必要ならば塩を加える。
 - ④ 小さなビンに小分けして冷蔵庫に保存する。
- 【野菜の下ごしらえと仕上げ】**

- ① チコリーの根元を切り落とし、外側から5～6枚はがす。残った芯は縦に4～6等分する。

材料(3人前)

チコリー	3本
ニンジン	1本
キュウリ	3本
《バーニヤカウダ(15～20人分)》	
にんにく	100g
エキストラバージンオイル	150g～200g
アンチョビ	65g
こしょう	適量
塩	適量

ニンジンとキュウリはスティック状に切り、各々の野菜を冷水に浸け、パリッとさせる。

- ② 水気をよく切り、彩りよく皿に盛る。
- ③ バーニヤカウダを温めて器に入れ、ティースプーンを添えて供す。

