

東欧のおばあちゃんの生薬

【生にんにくソース】

材料

A

にんにく . . . 3～4 片

自然海塩 . . . 小さじ 1 ～ 1 / 2

Exv オリーブオイル . . . 大さじ 1

(オプション)

バジル . . . 5 枚 (代用可：パセリ 2～3 枚)

つくり方

- 1 A を木のすり鉢に入れてゆっくりと小刻みに叩き潰す。※その際に、滑ってにんにくが出やすいので、片方の手で飛び出さないように押さえること。
- 2 にんにくの繊維が潰れて、叩きやすくなったらバジルを加えてさらにすり潰す。
- 3 オイルを加えて練り潰す。

ワンポイントアドバイス

- もし、にんにくの味を和らげたいならば、+ α としてオイル大さじ 1 を足してください。
- このソースは、オープン焼きポテトやフォカッチャ (フラットブレッド) にも合うし、ルーマニアでは炭火焼肉、焼き魚などにも合わせている。
- 胃が弱い方は、このソースはキツイかと思うのでお控えください。