

【スチームブロッコリー】

材料

ブロッコリー(茎なし)・・・300g 小房10~15g

A

Exvオリーブオイル・・・大さじ2

レモン搾り汁・・・大さじ1(代用可:りんご酢)

イタリアンソルトミックス・・・小さじ1/2~1

つくり方

- 1 小房にカットしたブロッコリーを沸騰したスチーム鍋にかけてフタをしたら5分蒸す。
- 2 その間にAをボウルで和える。
- 3 ブロッコリーにフォークを刺して、そのままスーっと入れればOK!少し硬めならば、+1分追加する。ただし、6分以上かけると色素(クロロフィル)が落ちてしまうので、長いスチームはダメ。
- 4 蒸し終えたら蒸し鍋の上の部位(蒸しバスケット)を皿の上に載せて2~3分置く。
- 5 Aボウルにブロッコリーを加えて全体に絡めたらできあがり。

ワンポイントアドバイス

- ブロッコリーのカットサイズはできるだけ均等にすること。
- スチーム鍋の水分量は1.5~2cmほど。
- 沸騰してからスチームをスタートさせること。
- ブロッコリーをスチームさせる時には、房をできるだけ下に向けてから行うとムラができづらくなる。
- フタをしてから5分ピッタリに測ること。
- スチームを終えたらフタをしたまま蒸しバスケットをお皿の上に2~3分置く。このことで余計な水分を落とせる。
- 温かい状態のまま和えることで、ブロッコリーに合わせ調味料が染み込み、特有の臭い消しにもつながる。
- 作り置きすると、色素も栄養価も落ちてしまうので、作りたてを食べるのをオススメする。