バーニャカウダソース

アンチョビとニンニクを効かせた クリーミーなディップソース

材料（作りやすい量）

ニンニク…… 3片
アンチョビ（フィレ）……4～5枚
オリーブ油…… 大さじ3
生クリーム……1カップ

作り方

1. ニンニクは、中心の芽を取って、みじん切りにします。
2. 小鍋にオリーブ油とニンニクを入れ、弱火でゆっくり香りを出します。
3. よい香りがしてきたらアンチョビを加え、身をほぐしながら、オリーブ油が泡立ってくるまで加熱します。
4. アンチョビの身が十分ほぐれたら、生クリームを一気に加え、再びふつふつと沸騰してとろみがついてきたら火を止めます。
5. 生野菜、蒸し野菜、ゆで野菜など、お好みの野菜をディップして召し上がってください。

ワンポイント

できあがったソースは、冷蔵庫で2～3日保存できます。ニンニクやアンチョビの量はお好みで調整してください。