

Caponata

夏野菜のシシリー風煮



下ごしらえ

野菜を全て 1.5cm角に切っておく

【材料】5 - 6 人前

ナス 中 1~2 本

ズッキーニ 1 本

人参 1 本

玉ねぎ 1 個

じゃがいも 1 個

完熟トマト 3 ~ 4 個

他お好きな野菜 適宜

またはトマト水煮缶 1 個

オルチョサンニータまたは

アサクラオイル 大さじ 3

ドライオレガノ 少々

酢 カップ 1/3

塩 大さじ 1

【つくり方】

- 1) なべにオルチョサンニータを注ぎトマト以外の切った野菜を全て入れてから火をつける
- 2) 全体にオイルをからめるように炒めすぐに分量の塩を入れる
- 3) 5 ~ 6 分炒めて全体がしんなりしてきたら完熟トマトを手で潰して入れる。
なければトマト水煮缶を加える (トマト水煮缶と完熟トマト両方入れてもよい)
- 4) 野生のオレガノを加えふたをして弱火にして煮込む
- 5) 焦げぬようたまにきじゃくしでかき混ぜ一番硬い人参がやわらかくなるまでふたをしたまま煮る
- 6) 人参が煮えたらふたを取り水分を飛ばす
- 7) 水分が野菜の 1/3 ほどになったら塩加減をみ、丁度よくしてから酢を加え
すぐ火を止める
- 8) 冷めてからいただくよより美味しい
野菜は何でもよい。あるものを利用する
酢は米酢・ワインピネガーやリンゴ酢なんでもよい