

Caponata alla siciliana

シシリー風ナスのカポナータ



【材料】(約4人前)

丸ナスまたは長ナス	4本
粗塩	大さじ1強
揚げ用油	適宜
(オルチョでもよい)	
完熟トマト	3個
またはトマト缶	1/2
オルチョサンニータ	大さじ1
塩漬けケッパー	大さじ1
野生のオレガノ	少々
米酢	大さじ2

【つくり方】

- 1) ナスは大きめに角切りする
- 2) ボールに入れ塩を大さじ1強振りしばらく置いておく(アクをだす)
- 3)十分に水気が出たらさっと洗い流しペーパータオルで水気を拭く
- 4) 小さな鍋にオルチョを注ぎナスを素揚げする ペーパータオルをしいた上で油を切る
- 5) フライパンにトマト缶、オルチョサンニータ、ケッパーに塩漬け(そのまま)を入れ火をつけさっと煮立ててケッパーの旨みを良くだす
- 6) 塩加減を見て足りないようなら塩を足す
- 7) 素揚げしたナスと野生のオレガノを加えてさっと煮る(3~4分)
- 8) ソースが良くからんだら米酢を注ぎ火を止める
- 9) 良く冷やしてから食べる