

Caponata

夏野菜のシシリー風煮



【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
他好きな野菜	適宜
完熟トマト	3～4個 (またはトマト缶1)
にんにく	1片
アサクラのエキストラバージン オリーブオイル	大きじ3
野生のオレガノ	少々
塩	小さじ1
酢	40cc～

※ 下ごしらえ

野菜を全て1.5cm角に切っておく

【つくり方】

- 1) なべにトマト以外の切った野菜を全てとにんにくはつぶし、上からオリーブオイル、分量の塩を加えて加えて火をつける
- 2) 全体にオイルをからめるように炒める
- 3) 10分程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) 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
- 5) 人参が煮えたらふたを取り余計な水分を飛ばし煮ふくめる
- 6) 水分がなくなったら酢を加えず火を止める
- 7) 野生のオレガノを風味付けに加えて出来上がり

※冷めてからいただくより美味しい

※ 野菜は何でもよい。あるものを利用する

※ 酢は米酢・ワインビネガーやリンゴ酢でもよい