



Caponata

カポナータ (冷製・シチリア風夏野菜の煮込み)



【材 料】

ズッキーニ	小 1 本
なす	1 本
ピーマン	2~3 個
いんげん	5~6 本
たまねぎ	2 個
※その他お好きな野菜なんでも	
にんにく	1 片
※アサクラ EVO (わら一本)	大さじ 2
※塩漬けケッパー	20 粒
※丘の上のポモドリーノ	1/2 瓶
又はシチリアのパッサータ	1/3 瓶
米酢	30cc
※野生のオレガノ	少々

EVO=エキストラバージンオリーブオイルの略
※はアサクラアイテム

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.150

【つくり方】

- 1) なすは 1.5 cm角に切りボウルに入れ塩を少々まぶして全体に混ぜてざるにあげアクを抜く
- 2) その他の野菜も 1.5 cm角にすべて切る
- 3) にんにくは包丁の面でつぶす
- 4) 塩漬けケッパーは塩を洗い流さずそのまま粗く切る
- 5) 鍋に野菜 (なすは洗わずそのまま) を入れ、にんにく、塩漬けケッパーを入れ上から EVO を適量かけて火をつける (中火程度)
- 6) じーっと音がしてきたら火を弱めじっくり炒め全体にカサが減り玉ねぎの旨みが出たら OK
- 7) 丘の上のポモドリーノを加え木べらで実をつぶして中火にし蓋をして煮る (汁が沸いてきたら弱火に)
- 8) 一番硬いものが (この材料の場合は 10 分程度) 柔らかく煮えたら加熱は完了。その時水分が多いようなら蓋を開けて強火で汁を煮飛ばす
- 9) 水分がある程度なくなったら米酢と野生のオレガノを加えて火を止めバットに移し替えて冷ます
- 10) 冷蔵庫で冷やす
- 11) 皿に盛りあればバジルの葉などの生ハーブを添える