

# ◎ カポナータ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（6人分）

ナス	5本
ズッキーニ	1本
赤・黄パプリカ	各1個
タマネギ	1/2個
セロリ	1/2本
ニンニク	2片
トマトの水煮	400g
グリーンオリーブ	8個
松の実	大さじ2
ケイパー	大さじ2
白ワインビネガー	大さじ1
バジル	1枝
砂糖	大さじ2
塩・黒胡椒	適量
オリーブオイル	50cc



1

タマネギとセロリはみじん切りにする。グリーンオリーブは粗く刻んでおく。

3

オリーブオイルを熱し、芽をとったニンニクを炒めて香りをオイルうつし、タマネギ・セロリ・松の実を炒める。ニンニクを取り出し、トマトの水煮をつぶしながら加えてバジルを加え、弱火で2/3まで煮込む。

2

ナスは2cm角、ズッキーニ・パプリカは1.5cm角に切っておく。ナスは分量の0.5%の塩をふり15分おいてあく抜きをし、軽く洗い水分をしっかりとっておく。ナス・ズッキーニ・パプリカは素揚げをしてしっかり油をきっておく。

4

グリーンオリーブ・ケイパー・白ワインビネガー・砂糖を加え煮込み、塩・黒胡椒で味をととのえ、素揚げした野菜を加えて軽く煮込む。火を止め、鍋の中で1時間程おき味をなじませる。器に盛り付け、バジルを飾る。

## ばん くみこ先生のコメント☆

体が疲れた時や夏バテ気味の時、本能的に野菜を欲します。そんな時は冷蔵庫にあるお野菜を鍋に入れてトマトで煮込んでボールいっぱい食べると元気になれるんですね。普段は生のトマトを入れてカポナータは作るのですが、今回は野菜の食感を残すためにトマトソースを作り、野菜は素揚げをしてあえるレシピにしています。ですからかき混ぜてすぎて野菜を崩さないようにしてくださいね。

カラフルなカポナータは食卓が華やかになり、ワインもすすみますよ。



## ここがポイント！<カポナータ>

シチリアの家庭料理のカポナータ。ナスを中心にズッキーニやパプリカなどの夏野菜をトマトソースで煮込みます。温かいままいただいてもいいし、冷たくすればこれからの季節にぴったりの前菜になります。お肉やお魚の付け合わせや、パスタソースにもなるので多めに作って常備菜にしたいですね。今回は基本のレシピの作り方をご紹介しましたが、シナモンや唐辛子などの香辛料を加えたり、チーズや干しブドウ、オレガノやイタリアンパセリなどのハーブ、アンチョビやツナを入れたりと様々なアレンジができます。この夏の常備菜におすすめです！もちろん、今月ご紹介した「メカジキのソテー」の付け合わせにもありますので、ぜひチャレンジしてみてください。