

◎茄子のドライトマトマリネ◎

2019年7月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材料（2人分）

茄子3～4本	約300g
A塩	小さじ1
Bバルサミコ酢	大さじ1
B塩	小さじ1/5
Bオリーブオイル	大さじ3
カシューナッツ	20g（ローストしておく）
ドライトマト	4枚
パクチー	適量（バジルでもよい）



1 茄子は3センチ幅の輪切りにする。ボウルに入れAの塩を良くもみ込んで10分置く。水が出てくるのでキッチンペーパーで包むようにし、軽く水けを絞るように拭いて鉄板に並べる。200℃に温めたオーブンで12分焼く。

2 ドライトマトは水に10分漬けて固めに戻し、はさみで1cmの正方形に切る。カシューナッツは粗く刻む。パクチーは粗みじん切りにする。

3 ボウルにBを入れてホイッパーでよく混ぜ、②のドライトマトを加えて10分以上漬けておく。焼けた茄子と刻んだパクチーを加えてよく混ぜる。皿に盛り付け、カシューナッツを散らす。

保存

パクチー・カシューナッツを加えない状態で冷蔵庫で4日。ナッツ類は食べるときに加えたほうが香ばしくて美味しいです。

ポイント

茄子を直接オーブンで焼くことで香ばしさのある甘い香りを引き出すことができます。オイルを使って焼かない分、油の使用量が少ないのでさっぱりとしてたくさん食べられますのでたっぷり作ってくださいね。パクチーが苦手な方はバジルでも美味しくできます。その場合、酢につけると黒ずむので食べる直前に散らすとよいでしょう。

