

◎ カポナータとクスクスのサラダ ◎

2023年6月のレシピ④

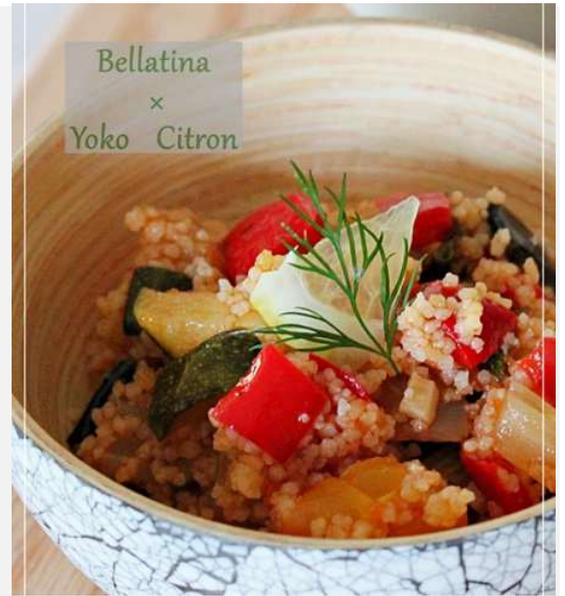
レシピ提供：シトロネ ヨーコ先

たっぷりの夏野菜を煮込んだカポナータをクスクスと合わせます。

作り置きもできるイタリア的なおばんざいメニュー。冷やしておくとも夏にうれしいおつまみ前菜です。

■カポナータ 材料（4人分 作り易い量・少し多め）

茄子	1本	
ズッキーニ	1/2本	
黄 パプリカ	1/2個	
赤 パプリカ	1/2個	
セロリ	10cm	
玉ねぎ	1/2個	
にんにくみじん切り	小さじ1/3	
A トマト水煮缶	100g	
A 砂糖	小さじ2	【盛り付け① 一体型】
A チキンブイヨン	100ml	クスクスのポウルにカポナータを好みの
酢	小さじ2	量加え、スプーンで混ぜる。
オリーブオイル	適量	味をみて足りなければ塩で整える。器に
塩・コショウ	適量	入れ、好みで薄切りレモン・ハーブを添



1

ナスを1.5cm角にほかの野菜は全て1cm角に切る。鍋に2cm深さのオリーブオイルを入れて熱する。茄子を入れ、少し香ばしくなるまで揚げてザルにあげる。ズッキーニ、パプリカも同様に揚げる。

A②鍋にニンニク、オリーブオイルを入れ弱火で香りを出す。玉ねぎを加えて塩をふり、炒める。セロリを加えてさらに炒める。Aを加えて混ぜながら水分がほとんどなくなるまで煮詰める。茄子以外の①の野菜を加え、塩を加えて蓋をし、10分煮る。茄子、酢を加え塩・コショウで味を整える。

2

冷やす。パットに移し落としラップをし容器ごと氷水に漬

◆保存 オイルで覆い、落としラップで、5日冷蔵保存可能

【クスクス】4人分

クスクス	60g
湯	80ml
オリーブオイル	大さじ1
塩	適量

耐熱容器にすべての材料を入れスプーンで混ぜる。10分置き〔写真①〕のように水分を吸収したらラップをして500W電子レンジで1分30秒加熱する。スプーンで混ぜ味をみて塩コショウで味を調える。冷蔵庫で冷やす。

☆カポナータとラタトゥイユ☆

とてもよく似た2つの料理。どちらもナスをはじめとした夏野菜をトマトで煮るもの。国が変わって名前が変わるだけではないのです。

カポナータ・・・イタリア。ナスを入れるのは必須。ナスや野菜を揚げることでコクを出してからトマトで煮る。砂糖とお酢で甘酸っぱく仕上げるのが特徴。

ラタトゥイユ・・・フランス。使用野菜はカポナータと同じ。揚げるという定義はないが多めの油で炒めてからトマトで煮る。お酢や砂糖は使いません。どちらも野菜のサイズは大きく作ることもできますし今回のように小さく作ってクスクスに混ぜたり、肉・魚・オムレツのソースにすることも。

☆クスクス☆

中東・フランス・イタリア・ブラジル・モロッコ・・・世界各地で食べられている。スパゲッティと同じデュラムセモリナ粉で作られる世界最小のパスタ。本来蒸すところをレンジで手軽に作れるようにしました。ほかに肉や魚料理の付け合わせに。ミートソースや魚の煮込みに加えて。ドレッシングや野菜や魚介とあえてサラダに。1箱買ったなら気軽にいろいろ試してみてくださいね。



【盛り付け② 2層タイプ】

クスクスにディルなどのハーブを刻んで混ぜる。セルクル型かガラス容器にクスクスを入れ少し押し付けながら平らにする。その上にカポナータをたっぷりのせる。セルクル型の場合は型ははずす。好みでレモンの薄切りやディルを添える。