



## ナスたっぷりカポナータ

ビネガーが味を引き締めます カポナータはトマトで染めるもの、染めないものなど様々なレシピがあります。ここではトマトで染めるタイプのレシピをご紹介します。2倍量作って作り置きにしても。

### 使用商品

フェルーチェ なめらかトマト

(4人分)

- ・ナス(4センチ角)....5本
- ・玉ねぎ(中くらいのサイズ、4cm角)....1個
- ・セロリ(乱切り)....1本
- ・なめらかトマト....390g
- ・ケッパー(酢漬)...大さじ1
- ・グリーンオリーブ(種なし)(半分に切る)....100g
- ・オリーブオイル...適量
- ・サラダ油(揚げ用)...適量
- ・お酢....50cc

材

料

・塩...適量

・砂糖 ....大さじ1.5杯

(1) ナスは4cm角に切り、塩適量をまぶし混ぜ、1時間ほど放置する。

(2) ナスを待っている間ソースを作る。フライパンにオリーブオイルを熱しセロリを炒める。ある程度炒めたら玉ねぎを入れ、オリーブオイルをたっぷり追加し炒める。

(3) ケッパー、オリーブ、なめらかトマト、塩適量を入れとろ火で煮詰める。ちょうどよい濃度になつたら火を消して、お酢と砂糖を入れ混ぜる。

手

(4) ナスの水気をキッチンペーパーでしっかり拭き、熱したサラダ油で揚げ焼きにする。きつね色に揚

順

がったら油から引き揚げざるで油をきる。

順

(5) 火を消した状態で、ソースと混ぜ完全に冷めるまで待つ。1晩寝かしても◎。