

なすとズッキーニの カポナータ・ビアンカ



トマトは使わずに、なすとズッキーニのうまみを生かしてさっぱりと仕上げました。きざみ唐辛子の赤をトッピングして彩りも鮮やかに！

🍷 材料 (6~8人分)

なす…250g
ズッキーニ…250g
玉ねぎ (1cm角) …150g
セロリ (1cm角) …80g
にんにく (つぶす) …1片
GABAN® カエンペッパーホール…1本

A [GABAN® ブラックオリーブ種抜き…50g
GABAN® ケーパース…20g

CALIFORNIA OLIVE RANCH
オリーブオイルEXバージン…100ml~

B [白ワインビネガー…60ml
砂糖…30g
塩…3g
GABAN® ブラックペッパーホール
…10粒

GABAN® きざみ唐辛子(ロング)…0.1g

🍳 レシピ (所要時間: 30分※)

- ① ズッキーニ、なすは所々ピーラーで皮をむき、それぞれ厚めの輪切り、乱切りにする。
- ② 深めのフライパンにオリーブオイル、にんにく、種を取ったカエンペッパーを入れて弱火で熱し、香りが出たら取り除く。
- ③ ②に玉ねぎとセロリを入れてしんなりするまで素揚げにし、ザルにあげ、オイルをこす。
- ④ ③のオイルをフライパンに戻し、強火でズッキーニ、なすの順に揚げる。
- ⑤ 鍋にBを入れひと煮立ちさせ、③、④、Aを加えて蓋をし、弱火で5分ほど煮る。
- ⑥ 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしたら器に盛り付け、オリーブオイル(分量外)をまわし掛け、きざみ唐辛子を散らす。

※冷やす時間は含みません。