



## カポナータ

ニンニク・・・10g  
たまねぎ・・・200g  
セロリ・・・70g  
なす・・・2本(200g)  
ミディトマト・・・100g  
赤パプリカ・・・1個(100g)  
ミックスビーンズ・・・100g  
ブラックオリーブ・・・15g  
ケッパー・・・5g  
オリーブオイル・・・40g  
塩・・・9g  
こしょう・・・少々  
上白糖・・・8g  
アップルビネガー・・・15g  
ホールトマト・・・100g  
ドライオレガノ・・・少々  
バジル・・・2~3枚



下準備：にんにくはみじん切り、たまねぎ・セロリ・ナス・ミディトマト・赤パプリカは1.5cmくらいの角切り、ブラックオリーブはスライス、ケッパーは細かく切る。

- ① なすは素揚げにしておき、油をきっておく。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて火にかける。香りがたってきたらセロリとたまねぎを加えて、しんなりするまで炒め合わせる。
- ③ ミディトマトを加え炒め合わせる。赤パプリカ・ブラックオリーブ・ケッパーも加えて炒め合わせていく。
- ④ ミックスビーンズを加えて、素揚げしておいたなすを加え炒め合わせたら、ホールトマトを加える。塩・こしょう・上白糖・アップルビネガーを加えたらざっと炒め合わせたら完成。

### 《アレンジ》

素揚げたとまとまる(粗びき)をカポナータと和えても。



カポナータとは・・・。

「カポナータ (caponata)」とは、イタリア・シチリア島発祥の煮込み料理のことです。主な材料は、ナスやズッキーニ、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、セロリなどの夏野菜。これらに白ワインビネガーと砂糖を加えて煮込み、甘酸っぱい味わいに仕上げます。

シチリアでは家庭料理としておなじみのカポナータですが、その地域に根づいた多くのアレンジレシピが存在します。

一番メジャーなのが、素揚げした夏野菜とオリーブにトマトソースを加えたシチリア北西部の「パレルモ風」。それ以外にもシシトウを加えてピリ辛風味に仕上げる「アグリジェント風」や、レーズンや松の実、アーモンドを加えるなど、アレンジは無限大！ さらに、そのままいただくだけではなく、パスタのソースにしたり、パンにはさんでサンドイッチにするなど、工夫次第でさまざまな食べ方も楽しむこともできます。



---

## きのこのソテー

えのきだけ・・・50g

まいたけ・・・35g

しめじ・・・55g

エリンギ・・・50g

オリーブオイル・・・15g

にんにくみじん切り・・・2g

●塩・・・2g

●ブラックペッパー・・・0.5g

●ドライオレガノ・・・0.5g

\*フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱して、香りがたったらきのこ類を入れてソテーする。(きのこはあまりいじらず、しっかり焼き目を付けると風味が増します。)



## 牛肉のソテー～高浜トマトのバルサミコソース～

### ★バルサミコソース

バルサミコ酢・・・100g

トマトケチャップ・・・50g

はちみつ・・・20g

\*バルサミコ酢・トマトケチャップ・はちみつを

小鍋に入れて火にかけ2分に煮詰める。

(上記ソースは作り置き可能)



### ★高浜トマトのバルサミコソース

上記バルサミコソース 1：高浜フルーツトマト：1 (同割g)

\*バルサミコソースと同量のフルーツトマトを 1.5cmくらいにカットし、フライパンで炒め、バルサミコソースに加える。

### ★牛肉のソテー

牛肉・・・120g

塩・胡椒 (お肉の下味用)・・・適量

オリーブオイル・・・2g

\*フライパンにオリーブオイルを熱して、下味をつけた牛肉を強火で表面をしっかり焼き上げる。

お皿に焼いたお肉をのせて、きのこのソテーをのせ、高浜トマトのバルサミコソースをかける (@1人分：20g)





## 豚肉のソテー～うちうらレモン塩糀ソース～

### うちうらレモン塩糀ソース

- うちうらレモン塩糀・・・20g
- たまねぎのすりおろし・・・40g
- しょうがのすりおろし・・・6g
- 白ワイン・・・70g
- はちみつ・・・18g
- チキンコンソメ・・・5g
- ブラックペッパー・・・0.5g

\*小鍋に上記の材料を全て合わせて、

よく混ぜて火に2分くらいかけてたまねぎに火を通す。



豚肉・・・120g

サラダ油・・・少々

日本酒（フランベ用）・・・少々

きのこのソテー

飾り用ベビーリーフ・ミニトマト

\*熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚肉を両面こんがり焼く。日本酒を入れてフランベする。途中蓋をして中までしっかりと火を通す。

（糀は焦げやすいので注意してください。）

お皿に焼いた豚肉をのせ、きのこのソテーを上のにのせてソースをかけて、ベビーリーフとミニトマトを飾る。



デザート

いちごミルクの素を使って

## フレッシュ高浜いちごのソースがけバニラアイス

いちごミルクの素・・・50g

いちご・・・40g

バニラアイス

ミント

\*1cmくらいの大きさに切ったいちごといちごミルクの素を混ぜ合わせて。

バニラアイスにかける。

