

かぼちゃのカポナータ
Pumpkin Caponata



材料【4人分】

かぼちゃ	1/2 個	A		
たまねぎ	1/2 個	E	エキストラバージンオリーブオイル	40g
トマトMサイズ	2 個		赤ワインヴィネガー	35g
にんにく	1 片		グラニュー糖	20g
松の実	15g		はちみつ	小さじ 1
レーズン	20g		塩・白胡椒	少々
ピュアオリーブオイル	適量		バジルの葉	2-3 枚
塩・白胡椒	適量		タイム	2 本

作り方

- 1 かぼちゃは種と皮を除いて 2 cm 角に切り、たまねぎ、トマトも同じく 2 cm 角に切る。にんにくは芯を取ってしっかりとつぶし、松の実はから煎りをしておく。
- 2 大きめのボウルにトマト、にんにく、松の実、レーズンを合わせておく。
- 3 フライパンにピュアオリーブオイルをひいて中火にかけ、たまねぎを入れて塩・白胡椒少々をして透き通るまで炒め、2のボウルに入れる。
- 4 同じフライパンにピュアオリーブオイルを足し、かぼちゃを入れて塩・白胡椒少々をして火が通るまで炒め、2のボウルに入れる。
- 5 Aの材料を混ぜ合わせて2のボウルに加え、全体に行き渡るように混ぜ合わせる。アルミホイルで蓋をし、そのまま室温においてゆっくり味をなじませる。
- 6 30～60分後、静かに混ぜ合わせ、塩・白胡椒で味を調べて完成。