

カポナータ

合計加熱調理時間 約 52分

[1人分：83kcal/食塩相当量：0.5g]

夏のシチリアの定番料理カポナータは、甘酸っぱさが特徴。パスタに和えたり、パンを添えたアレンジも。



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	2分	95℃
2	コンビ	100%	10分	230℃
3	コンビ	100%	40分	160℃

材料（12人分）

トマト（皮に十文字に切り込みを入れる）	4個
ナス（乱切りして水にさらす）	4本
オリーブオイル	大さじ3
タマネギ（くし形切り）	1個
ニンニク（つぶす）	2かけ
<材料a>	
ズッキーニ（幅1.5cmの輪切り）	2本
赤パプリカ（一口大に切る）	1個
黄パプリカ（一口大に切る）	1個
白ワインビネガー	50cc
オリーブ	24個
ケッパー	大さじ2
砂糖	大さじ1
コンソメ：固形	2個
塩	小さじ
	1/2
こしょう	少々

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

- 20mmのホテルパン1枚にトマトを並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、手早く冷水に取って粗熱を取り、皮をむいて4等分のくし形に切る。
- 20mmのホテルパン1枚にナスを入れ、オリーブオイルの大さじ2を回しかけて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
- 65mmのホテルパン1枚にタマネギ、ニンニクを入れ、オリーブオイルの大さじ1を回しかけて【設定3】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から10分後、5のホテルパンを取り出し、2、4、<材料a>を入れてフタをし、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、6のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆トマトを湯むきする際、トマトの大きさにより加熱時間を調節すること。
- ◆ナスをあらかじめ高温で加熱することで、ナスの色が抜けず美しく仕上がる。