

## ◎夏野菜のカポナータ



・ナス	1本
・ズッキーニ	1本
・パプリカ（赤、黄）	1個ずつ
・ミニトマト	10個
・タマネギ	1個
・ニンニク	1欠片
・ローリエ	2枚
・白ワインビネガー	30 cc（代用品：穀物酢でもOK）
・オリーブオイル	50 cc
・塩、コショウ	適量

- ① ナス、ズッキーニ、パプリカ、タマネギは1 cm角に切っておく。ナスは色が出てしまうのでピーラーで皮を剥く。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れみじん切りしたニンニクを入れ香りが出たら①で切った野菜を炒める。（中火から弱火の間くらいで焦げ付かないようにする）
- ③ ②の野菜がしんなりしてきたら4ツ割にしたミニトマトを入れ、さらに炒め煮にする。
- ④ ミニトマトから水分が出てきたら白ワインビネガーを入れ液体が沸騰してきたら、塩、コショウ、ローリエを入れて鍋に落とし蓋をして約20分煮る。
- ⑤ 出来上がりから1~2時間くらい常温で冷まして味がしみ込んできたら食べごろです。

おすすめポイント・・・2 cmくらいの厚さに切ったバゲットをトースターで軽く焼き、カポナータをのせて、パルメザンチーズを少し振りかけて食べても美味しいです。

## ◎夏野菜のミートロール



・豚肉スライス	バラ肉 8枚
・ズッキーニ	1/2本
・パプリカ (赤、黄)	1/2個ずつ
・オクラ	4本
・片栗粉	適量
・めんつゆ	50 cc+水 15 cc
・砂糖	5g

- ① ズッキーニは縦に4ツ割にして、種の部分をカットし5mmの太さに切っておく。
- ② パプリカも同様に5mmの太さに切っておく。
- ③ オクラはへたの部分を落とし半分に縦割りにする。
- ④ 豚肉スライスを上記で切った野菜たちを巻いておきます。
- ⑤ 巻き終わったら全体に片栗粉をまぶして、フライパンに油を入れ、肉巻きの巻き終わり部分から焼いていく。
- ⑥ 全体に焼き色が付き野菜がしんなりしてきたら、めんつゆ、砂糖を入れてからめ焼きにしていく
- ⑦ 全体にソースが絡まったら出来上がりです。

おすすめポイント・・・出来上がった肉巻きを卵黄につけて食べると濃厚でパンチのあるおかずが出来上がります。

◎夏野菜のガスパチョ (トマトベースの冷製スープ)



・トマト	2個
・パプリカ(赤)	1/2個
・ズッキーニ	1/2本
・キュウリ	1本
・ニンニク	1欠片
・トマトジュース	100cc
・レモン果汁	15cc
・オリーブオイル	30cc
・コンソメ (顆粒)	適量
・塩	適量
・コショウ	適量

- ① トマトは湯剥きをして皮を取り除く。
- ② きゅうりは1/3本分を5mmの角切りにして飾り用にとっておく。
- ③ 食材をフードプロセッサーでスープ状態までミキシングする。
- ④ しっかりと冷やしておくことが美味しさの秘訣です。
- ⑤ できればガラスの器にガスパチョを注ぎ入れ、カットしたきゅうりをのせ、きゅうりの周りにオリーブオイルを一回しかけます。

おすすめポイント・・・少量のめんつゆを加えて、夏の定番そうめんのつけ汁としても美味しく召し上がれます。