

## 10/14 (金) 秋味カポナータ (オイさん)

(材料2人分)

- なす：150g
  - 黄パプリカ：100g
  - オリーブ油：大さじ2
  - A たまねぎ：100g
  - しめじ：140g (1株程度)
  - えのき：50g (1/2株程度)
  - 塩：小さじ1/2
  - トマト：230g (1個)
- (仕上げ)
- オリーブ油：小さじ2
  - 大葉：少々
  - 粉チーズ：少々
  - レモン：適量
- お好みで  
こしょう・タバスコ・にんにく等

- ① なすは輪切りにして、パプリカ・たまねぎは細切り、しめじ・えのきは石づきを取って小房に分ける。トマトは湯むきしてざく切りにする。
- ② 鍋を熱してオリーブ油：大さじ2をたらし、①のなすとパプリカを入れてしんなりなるまで炒める。
- ③ ①の鍋に A を入れてザックリ混ぜ、蓋をして弱火で5分蒸し煮にする。
- ④ ③の鍋の蓋を開け、①のトマトを入れて混ぜ、蓋をして火を止め粗熱を取る。
- ⑤ ④の鍋のふたを開けて、オリーブ油：小さじ2をたらし、やさしく混ぜて器に盛り、刻んだ大葉を散らして、粉チーズをふり、レモンを添える。パンチが欲しい時は、こしょう・タバスコ・にんにく(薄切り)を加える。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。