

カポナータ～シチリア風～「片岡シェフバージョン」

材料(4人分)片岡シェフバージョン

食材	分量
玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
ピーマン	1個
生しいたけ	2個
ベーコン	60g
ローリエ	1枚
なす	1本
塩	適量
(A)	
オリーブ油	大さじ1.5
にんにく	大さじ0.5
赤唐辛子	少々
(B)	
トマト(ホール缶)	250g
ブイヨン	1/2カップ
バジル	2枚
オレガノ(ドライ)	少々
(C)	
パセリ	大さじ0.5
タバスコ	少々
しょう油	少々
ウスターソース	少々
トンカツソース	少々

作り方

- 1.玉ねぎからベーコンまでの材料をそれぞれ2cm角に切る。
- 2.鍋にAを熱し、(1)のベーコンを炒め、残りの(1)の材料とローリエを加え、塩ひとつまみをふって、弱火で30分ほど炒める。Bを加えて、弱火で30分ほど煮詰める。
- 3.なすは、2cm角に切り、塩少々をふり10分ほどおき、ペーパータオルで水気とアクをおさえ、素揚げする。
- 4.(2)に(3)とCを加え、5分ほど煮て、塩こしょうで味をととのえる。

★片岡シェフよりメッセージ★

カポナータは野菜をトマトで煮込んだイタリアの伝統的な家庭料理です。
バターライスの上に乗せて、丼にしても美味しいと思います。
カレー感覚で家庭で手軽に楽しんでください。

キャベツといかのから風味サラダ「片岡シェフバージョン」

材料(4人分)

食材	分量
キャベツの葉	4枚
いか	400g
にら	1束
パセリ	少々

調味料

アンチョビペースト	小さじ4
エクストラバージンオリーブ油	大さじ4
白ワインビネガー	小さじ1
バルサミコ酢	小さじ1
レモン汁	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- 1.キャベツは熱湯で1~2分間火を通し、茹でておく。冷めたら半分に切ったのち、1cmの幅に切る。
- 2.いかは、塩ゆでして冷ましてから小口切りする。げそはみじん切りにする。
- 3.にらを細かくみじん切りにして軽くボイルする。
- 4.ボウルにアンチョビとオリーブオイルを入れてよく混ぜる。これに、(1)(2)(3)を入れて混ぜ合わせ、残りの調味料で調味し、皿に盛り、パセリをふるう。

★片岡シェフからのアドバイス★

バルサミコ酢は、果実から作った酢で、黒酢のような色をしています。穀物酢よりも甘めで、味に深みが出ます。イタリア料理を知ってもらうためにも、ぜひ使って作ってみてください。