



## 万願寺とうがらしのカポナータ

材料)

万願寺とうがらし 4本

フルーツトマトなど甘いもの 4個ほどトータル 250g

賀茂茄子 1個 280g (茄子で作っても良い。)

にんにく薄切り 1かけ分

赤唐辛子 (粉) ひとつまみ

バジル 1枝

オリーブオイル 80cc ほど

胡椒 適量

塩 適量

作り方)

1. なすはヘタをとって一口大にする。万願寺とうがらしはヘタをとって3cmの幅に切る。種はそのまま使う。
2. 鍋にオリーブオイルを注いで火にかける。しっかり熱したらなすを加えて炒め、なすに油が回ったら、万願寺とうがらしを加えてさらに炒める。
3. 万願寺とうがらしに油が回ったら塩を振り、赤唐辛子、にんにくの順に加え、トマトはヘタをとり、ざく切りにし、加えて炒める。
4. 10分ほど炒め煮し、バジルを加え、水分が飛んでとろりとしたら火を止め、お皿に盛り、胡椒を振る。