

かぼちゃとなすのマリネ

酸味がまるやかな焼野菜のマリネです



材料 (4人分)

かぼちゃ	……	1/4 個
なす	……	2 本
玉ねぎ	……	1/2 本
しょうが薄切り	……	1 枚
塩	……	小さじ 1/2
オリーブオイル	……	大さじ 2
米酢	……	大さじ 2
水	……	大さじ 2
砂糖	……	大さじ 1
塩	……	小さじ 1/2

作り方

- 1 かぼちゃは、種とわたを取り除き、厚さ 5mm のくし形に切る。なすは輪切り、玉ねぎは薄切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、しょうが、塩を入れて弱火で炒める。
- 3 たまねぎがしんなりしたら、フライパンのすみによせて、かぼちゃ、なすを片面焼き、焼き色がついたら、裏返して両面焼く。
- 4 野菜が焼けたら、酢、水、砂糖、塩を入れ一煮立ちさせる。
- 5 冷まして味がなじんでからいただく。