

カテェネ 農食ツアーリズム 「いちじく」を使ったレシピ



いちじくとナスの キャラメルマリネ

グラニュー糖を煮詰めて
マリネ液とあえたコクのあるマリネ
冷やしていただくのがおすすめ



● おいしく作るポイント ●



POINT 1

いちじくは先に4等分に
カットすると皮が剥きやす
くなります



POINT 2

あらかじめナスをオリーブ
オイルとあえておくと少
なめのオイルで焼くこと
ができます

〈材料 (2人分) 〉

- いちじく 4個
- ナス 2本
- オリーブオイル 大さじ5
- グラニュー糖 大さじ3
- 水 大さじ1
- バジル 適宜

マリネ液

- しょうゆ 小さじ2
- 塩 小さじ1/2
- 酢 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ2
- レモン汁 大さじ2

〈作り方〉

- 1.ボウルにマリネ液の調味料を入れ、混ぜ合わせる
- 2.いちじくは4等分に切って皮を剥く (point1)
- 3.ナスはヘタとガクの境目に包丁を入れて切り落とす。ピーラーで縦に皮を縞目に剥き、1cm厚さの輪切りにする
- 4.3のナスをボウルに入れ、オリーブオイルとあえる (point2)
- 5.フライパンに4を入れて中火にかけ、蓋をしてナスを焼く。片面に焼き色が付いたらひっくり返し、蓋をしてさらに焼く。両面に焼き色が付いたら器に取り出す
- 6.鍋にグラニュー糖、水大さじ1を入れて強火にかける。溶けてきたら、時々鍋をゆすりながら、煮詰める。濃いきつね色になってきたら、1度火を止めて、1のマリネ液の1/4量を加え、混ぜ合わせる
- 7.6に残りのマリネ液を加え、もう1度火にかける。溶けてきたらナスを加え、ひと煮立ちして火を止め、鍋底を冷水で冷やす
- 8.しっかり冷えたら2のいちじくを入れてからめ、バジルを添える