

## トマトとナスの梅酢カポナータ風



油と相性の良いナスと、油によって栄養の吸収率が上がるトマトに、エネルギー源となるお米を組み合わせ、仕上げに梅酢で香りと酸味を付けた一品です。お米の量でボリュームの調整ができ、付けあわせにも、メインのご飯料理にもできます。

レシピ提案：辻調理師専門学校 川西義之先生

### 材料

|         |      |
|---------|------|
| トマト     | 100g |
| ナス      | 100g |
| ご飯      | 70g  |
| にんにく    | 2g   |
| 生姜      | 2g   |
| オリーブオイル | 適量   |
| 白ワイン    | 30cc |
| 塩、こしょう  | 少量   |
| 梅酢      | 5cc  |

- 1 トマト、ナスは1.5cm角の賽の目に切る。
- 2 生姜、にんにくはみじん切りにする。
- 3 (2)をオリーブオイルで炒め、(1)をくわえて炒める。
- 4 ご飯を加え白ワイン、塩、胡椒で味をつける。
- 5 仕上げに梅酢を混ぜて冷ます。

### Memo

トマトに含まれるリコピンは、抗酸化作用があり、がんや動脈硬化等を防ぐといわれています。熱にも強く、脂溶性のため油によって吸収率が高まります。ナスには眼精疲労の緩和、血管の保護の効用があるといわれています。