

11/21 (水) イタリアンきんぴら (今道 康弘さん)

(材料 2 人分)

A {
 ベーコン (塊) : 80 g
 ごぼう : 80 g
 赤パプリカ (赤ピーマン) : 40 g
 赤唐辛子 : 1 本
 E.V オリーブオイル : 20ml

{
 りんご酢 : 30ml
 砂糖 : 30 g
 水 : 100ml
 バルサミコ酢 : 30ml

(仕上げ)

B {
 バルサミコ酢 : 20ml
 E.V オリーブオイル : 20ml
 パセリのみじん切り : 大さじ1
 柿の種 : 20 g

- ① A は同じ大きさの棒状に切る。棒状に切ったごぼうは、600W のレンジで 3 分ほど加熱する。赤唐辛子は種を取る。
- ② 鍋にりんご酢と砂糖を入れて火にかけ、程よくキャラメル状になったら、水とバルサミコ酢を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを加えて熱し、赤唐辛子を手で小さくちぎりながら入れ、A も入れて炒め、②を加えて水分が無くなるまで炒め煮にする。
- ④ ③のフライパンの火を止め、仕上げに B を香りづけに加え、柿の種を入れて混ぜ、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。