

焼きかぼちゃのマリネ

材料

・かぼちゃ 1/4個(正味300g)

マリネ液

・りんご酢 大さじ2
・シェリー酒ビネガー 小さじ1
・塩 小さじ1/2
・砂糖 (きび砂糖) 大さじ1
・黒胡椒 適量
・ローズマリー (みじん切り) 少量
・エクストラヴァージンオリーブオイル 大さじ3

調理手順

1. かぼちゃを半分に切り、タネをくり抜きます (お好みで皮をむいてください)
2. さらに横半分か1/3に切り、5mm程度にスライスします。
3. フライパンにオリーブオイル (分量外) をひき、かぼちゃを並べてから火をつけます。 (中火)
4. 焼き色がついたらひっくり返し、両面を焼きます。竹串を刺し、スッと入れればOK。
5. マリネ液を鍋に入れ、軽く火にかけます。砂糖がとけ次第、火を止めます。
6. バットやタッパーに並べて5のマリネ液を入れ馴染ませます。
7. 冷めたら完成。

ポイント

- ・シェリー酒ビネガーがない場合は代わりにレモン汁がおすすめ。
- ・オーブンで作る場合は鉄板にスライスしたかぼちゃを広げ、オリーブオイルを揉み込み、180度15分ほど焼成。
- ・完成後、冷蔵庫で1時間ほど冷やした方が味が馴染んで美味しくなります。
- ・この時期の常備菜として最適。お酒がすすみます。冷蔵保存で2~3日、冷凍保存で2週間を目安に食べ切りましょう。

調理時間の目安

①②→5分 ③④→10分 ⑤⑥→1分

合計 約16分