

🍴 | パプリカのマリネ

■材料 1皿分■

パプリカ・・・2個  
生ハム・・・適宜  
塩・・・小さじ1/2  
コショウ・・・適宜  
オリーブオイル・・・大さじ1  
バジル・・・適宜



①パプリカは何もせず  
そのまま天板上載せて  
石窯に入れる



②皮に焦げ目がつくように  
200℃で20分くらい焼く



③パプリカの中に溜まった  
汁を逃さないようにボウルの中で  
皮をむきヘタとタネを取り除く



④縦に切ったパプリカ（汁ごと）  
に塩・コショウを入れて味を  
なじませてからオリーブオイルを  
加える 20分くらい置いて  
生ハムとバジルと盛りつける



⑤他にも とうもろこし・なす・  
ズッキーニなどの夏野菜に塩と  
ハーブ・オイルをかけて焼いても  
OK

- memo -

🔥 Point

- ・パプリカを焼くと驚くほど甘くなる 焼き汁がおいしいので捨てないで！
- ・皮をむく時に水につけると おいしさが逃げてしまう よく焼いた方がむきやすい
- ・タネが汁に混じって取りにくい時は 茶こしでこして
- ・量を増やして細いパスタと和えた 冷製パスタも夏にお勧めのメニュー 鮮やかな色で元気に！