

カボチャのマリネ

洋食

前菜

材料 (作りやすい分量)

カボチャ	1/4個
塩・こしょう(黒)	少々
オリーブ油	50cc
ローズマリー	2枝
にんにく	1片
白ワインビネガー	80~90cc
砂糖	小さじ1
はちみつ	小さじ1
ローリエ	1枚
揚げ油	適量



作り方

1. 鍋にオリーブ油を注ぎ、ローズマリー、にんにくを入れ、にんにくが色づいて香りがでるまで炒める。
2. 火を止め、少し冷まし白ワインビネガーを注ぎ、再び火をつけ(弱火)砂糖、はちみつ、ローリエを加え、2~3分煮てから冷ます。
3. カボチャの種をとり、厚さ8mm幅のくし切りにし、塩・こしょうして揚げ油(165℃ぐらい)で、色づくまで揚げる。
4. 3を2に入れ漬け込み、時々、カボチャを裏返し、好みの味になったら取り出し、お皿に盛る。

所要時間 40分
主な調理器具 鍋