

リュテニツァ

約 1.7 kg のリュテニツァに必要な材料は：

トマト	1 kg
パプリカ	1,5 kg
ナス	500 g
人参	500 g
玉ねぎ	2 個
ニンニク	1 個
油	150 g
塩	大さじ 3
砂糖	60 g
酢	50 mL
こしょう	大さじ 1
クミン	小さじ 1

必要なもの：

ミキサー、鍋、ガラス瓶



- ① オーブンを 200 度に予熱します。
- ② ナスの皮を剥いて、1 cm 角に切り、塩大さじ 1 をかけてしばらく置いておきます。
- ③ パプリカを 30 分オーブンで焼き、焼きあがったら水で冷やしながら皮を剥き、種とヘタを取り除きます。トマトは湯剥きします。
- ④ トマトとパプリカ、人参、玉ねぎ、にんにくを細かく切って、水気を切った②のナス、塩大さじ 2、お酢、油を加えて鍋にフタをして 1 時間 30 分煮込みます。
- ⑤ 砂糖、こしょう、クミンを入れて、フタを外して 30 分煮込みます。
- ⑥ 鍋をいったん冷まして、ミキサーにかけます。
- ⑦ 鍋で再び 15 分煮詰め、完成です。
- ⑧ 長期保存用の瓶詰として、ガラス瓶を熱湯で消毒し、リュテニツァを入れてまた 10 分お湯で沸騰させます。(常温で 6~12 か月程度保存可能です)