

## 夏野菜のスパイス煮&クスクス



スパイスの香りと野菜のうまみがたっぷりのモロッコ風煮込み。  
味が染み込んだクスクスがエスニックムードを盛り上げます！

### 🍷 材料（10人分）

GABAN® カエンペッパーホール…3本  
GABAN® キャラウェイホール…4g  
GABAN® クミンホール…3g  
GABAN® にんにくペースト…20g  
GABAN® オリーブオイルEXバージン  
…120ml

玉ねぎ…250g  
赤パプリカ…150g  
黄パプリカ…150g  
ピーマン…50g  
なす…80g  
ズッキーニ…100g  
トマト…450g~500g

塩…少々

al badia クスクス…300g

チキンブイヨン…300ml

バター…60g

塩…少々

### 🍲 レシピ（所要時間:45分※）

- ① カエンペッパーホールは種を取り除き、水に浸してやわらかくし、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、なす、ズッキーニは乱切りにする。
- ③ トマトは湯むきして乱切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイル、①、キャラウェイ、クミンを入れて弱火にかけ、香りが出たらにんにくペーストを入れる。
- ⑤ 続けて②を入れて炒め、しんなりしたら③のトマトを入れてフタをし、20分ほど煮て、塩で味を調える。
- ⑥ ボウルにクスクスと塩を入れてサッと混ぜ、バターをのせ、沸騰させたチキンブイヨンを注ぎ、アルミホイルなどでフタをして蒸らす。
- ⑦ 器に⑤、⑥を盛りつける。