

# おいしいナスのレシピ

ナスのおいしい季節がやってきました。柳川で生産が盛んなナスを今年もたくさん食べたいです。そこで今回は、昨年10月にやながわ食の学校料理講座で三堂学校長から教わったナスのレシピを紹介します。

## ナスの ミートソース



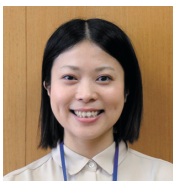
### 【材料】

ナス1本、合いびき肉100g、ホールトマト缶(400g入り)1缶、玉ねぎ60g、にんにく5g、赤ワイン50g、固形コンソメ1/2個、カレー粉1g、パルメザンチーズ5g、小麦粉少々、小ねぎ1本、オリーブオイル適宜、塩適宜

### 【作り方】

- ①ナスは、しま目になるように皮をむき、幅1.5cmの輪切りにする。塩少々を振って10分ほどおく。玉ねぎとにんにくはみじん切りに、小ねぎは小口切りにする。トマト缶の果肉と汁を分けておく。
- ②ナスの水気をふき、小麦粉をまぶしつける。オリーブオイル大さじ1を熱したフライパンで色よく焼いて取り出す。
- ③鍋にオリーブオイル小さじ2を入れ、玉ねぎ・にんにく・合いびき肉・トマト缶の果肉を炒める。トマト缶の汁・赤ワイン・固形コンソメを加えて煮詰める。
- ④カレー粉・パルメザンチーズ・塩少々を加えて味を調える。ナスとソースを器に盛りつけて完成。

ポイントはナスを別に焼いておくこと。煮崩れを防ぎつつ、トロりとまろやかな口あたりを楽しめますよ。三堂学校長のおすすめはバターライスとの組み合わせ。ミートソースとしっかり絡めて頬張ってください。おうちでおいしく過ごす、この時期おすすめの一品です。



齊藤 千絵 (32歳)

【プロフィール】市水産振興課に所属。食と人材づくりのコーディネーターを担当