

なすとトマトのグラタン

材 料 [2人分]

ナス……………2本
 トマト……………1個
 ミックスチーズ……………適量
 オリーブオイル……………適量

●ミートソース

タマネギ……………1/4個
 ニンニク……………1/2片
 合挽き肉……………160g
 コンソメスープ……………100cc
 ケチャップ……………大さじ2
 塩……………小さじ1/2
 コショウ……………少々
 ナツメグ……………少々

作り方

- ① ナスを輪切りにし、水にさらしてから水気を切る。トマトは皮を湯むしし、輪切りにして種を取る。
- ② フライパンにオリーブオイルを馴染ませ、①のナスとトマトを炒める。
- ③ 別の鍋にオリーブオイルを馴染ませ、みじん切りにしたニンニクとタマネギを炒める。しんなりしてきたら合挽き肉を加えてさらに炒め、コンソメスープ、ケチャップ、塩、コショウ、ナツメグで味付けし、煮汁が半量になるまで煮詰める。
- ④ グラタン皿にナスとトマトを並べ、ミートソースと交互に重ねて層にし、ミックスチーズをのせてオープンまたはトースターでチーズが溶けるまで焼く。



今月の先生

総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校
 瀬尾 三礼さん

ナスは他の夏野菜と同じように、ほった身体をクールダウンさせる役割を持っています。紫色の皮にはポリフェノールが含まれているため、抗酸化作用も期待できます。油との相性があるので、揚げたり炒めたりと、いろんな料理に使いたいですね。

★総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校の瀬尾三礼さん、管理栄養士の山崎亮子さん、野菜ソムリエの倉田真理子さんが、リレー方式でレシピを紹介します。

なすのゴマポン酢和え

材 料 [2人分]

ナス……………1本
 キュウリ……………1/2本
 ミョウガ……………1本
 青ジソ……………5枚
 塩……………小さじ2
 A ポン酢……………小さじ1
 ゴマ油……………小さじ1/2
 白ゴマ……………小さじ1

作り方

- ① ナスとキュウリは縦半分に切り、斜め切りにして塩をする。
- ② しんなりしてきたら、よく洗って水気をしぼる。
- ③ ミョウガは縦半分に切り、斜め切りにする。青ジソは千切りにする。
- ④ ボウルにAの調味料を合わせ、ナス、キュウリ、ミョウガ、青ジソを入れて和える。



なすの揚げだし

材 料 [2人分]

ナス……………2本
 ししとう……………4本
 カボチャ……………80g
 ●つゆ
 ダシ汁……………90cc
 みりん……………30cc
 しょうゆ……………30cc
 ●薬味
 大根おろし……………少々
 ショウガ……………少々
 糸がっつお……………少々
 揚げ油……………適量

作り方

- ① ナスは縦半分に切って皮の表面に切り込みを入れ、斜め半分に切り水に浸ける。
- ② ししとうは切り込みを入れて中の種を取り出す。カボチャは一口大に切り、電子レンジで1分加熱する。
- ③ つゆの材料を鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④ 揚げ油を180℃に熱し、ナス、ししとう、カボチャを素揚げする。
- ⑤ ④を器に盛り付けて③をかけ、薬味を天盛りにする。

