



材料 ひとり分

〈なすのトマトソース〉

なす(1cmの輪切り) … 1本(80g)

オリーブオイル … 適量

塩 … 適量

にんにく(みじん切り) … 1/2片

赤唐辛子(輪切り) … 1/2本

トマトの水煮缶(カット)

… 1/2缶(200g)

〈ミートチーズ〉

豚ひき肉 … 100g

塩 … 適量

バター … 20g

玉ねぎ(みじん切り)

… 1/8個(24g)

マッシュルーム(薄切り) … 2個

白ワイン … 20ml

生クリーム … 50g

粗びき黒こしょう … 適量

モッツアレラチーズ … 50g

イタリアンパセリ(みじん切り)

… 適量

パン … お好みで

作り方

- 1 〈なすのトマトソース〉フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、皮を下にしてなすを入れて、塩をふる。両面に焼き色がついたらオリーブオイルを大さじ1ほどたし、にんにく、赤唐辛子を加えて炒める。
- 2 いい香りがしてきたら、トマト缶を加えて塩をふり、水分がなくなるまで中火で煮詰める。
- 3 〈ミートチーズ〉別のフライパンにバターをひいて熱し、豚ひき肉に塩をふって崩さないように焼く。
- 4 両面がカリッとしたら、玉ねぎ、マッシュルーム加えて塩をふり、肉を崩しながら炒める。
- 5 白ワインを加えて、フライパンにこびりついたうまみをはがしながら炒める。
- 6 アルコール分が飛んだら生クリーム、粗びき黒こしょうを入れて火を止める。モッツアレラチーズ1/3を加えてふたたび中火にかけ、とろみがついたら火を止める。
- 7 耐熱皿に②(なすのトマトソース)を敷き詰め、④(ミートチーズ)をかけ、残りのモッツアレラチーズをちぎってのせる。
- 8 280℃(できる限りの最高温度)に予熱したオーブンまたはトースターで、チーズが溶けるまで4～5分焼く。
- 9 イタリアンパセリ、粗びき黒こしょうをふる。

なすトマトのミートチーズ

油を吸わせたなすにチーズとは罪深い。白ワインとモッツアレラの軽やかさで、背徳感がおだやかになっていく気がするけれどそんなことはない。ソースはパンにもつけて平らげたい。