



2019年

you
me
食材提供

9/4 (水) トルコ風なすの詰め焼き-パトゥルジャン・イラム・バユルドゥ- (YUMIKO さん)

(材料2人分)

- なす：4本
- オリーブオイル：大さじ4~5
- たまねぎ：中1個
- にんにく：1かけ
- ピーマン：1個
- ベーコン：2枚
- トマトの水煮缶：1/2缶
- 塩・こしょう：各適量
- オリーブオイル：大さじ1~2
- A {塩：小さじ1/2
- レモン汁：少々
- 砂糖：ひとつまみ
- 水：100ml
- パセリ：適量

- ① なすはピーラーで縦縞模様に皮をむき、水に浸けてアク抜きをする。たまねぎ・にんにく・パセリはみじん切りにして、ピーマンとベーコンは粗みじん切りにする。
- ② ①のなすの水分を取る。フライパンに多めのオリーブオイルを熱し、なすを加えてしんなりするまで揚げ煮にする。
- ③ 厚手の鍋にオリーブオイルを入れ、①のにんにく・たまねぎ・ピーマン・ベーコンを加えて、たまねぎが透き通ってきたら、トマトの水煮缶をつぶしながら加え、塩・こしょうをして、トマトがペースト状になり、水分が1/3量ほどになるまで煮詰める。
- ④ ②のなすの皮をむいた部分1箇所、縦に切り込みを入れて、③のソースをたっぷり詰め込む。
- ⑤ ③のソースを取り出した後の鍋に A を加えて、④を並べ入れる。蓋をしてなすがトロツとなり、水分がほぼ無くなるまで蒸し煮する。
- ⑥ 器に⑤のなすを盛り、仕上げに①のパセリを散らす。
(冷たく冷やしても美味しいお料理です。残ったソースはパスタなど色々なお料理に使えます)

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。