

手軽に楽しむ本格スローフード

# 精進風 イタリアン

地もの野菜を、  
おしゃべりに  
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ 13

# ひすいナスと モッツアレラチーズの カルパッチョ仕立て フレッシュマトソース



相性のよいトマトの酸味と、  
ルッコラの香りが食欲をそそります。

## 材 料 (4人分)

ナス 4本	塩 適宜
モッツアレラチーズ 2個	揚げ油 適量
アンチョビフィレ 4枚	
プチトマト 8~12個	・フレッシュマトソース
ルッコラ 適宜	トマト
E.V.オリーブ油 大さじ4	(湯むきしてタネをとる) 2個
レモン汁 2/3個分	E.V.オリーブ油 大さじ2
	塩 適宜

## 【ナス】

ナスはくせのない味なので、どんな食材ともよく合い、幅広い料理に使うことができます。選び方のコツは濃紫紺色が鮮明で、ツヤがよく、全体的に張ったものがベスト。ヘタの切り口が青く、みずみずしくて、トゲがチクチクするくらいのもものを選びましょう。ナスに含まれる青い色素は、「ナスニン」という高い抗酸化力のある成分で、目の疲労を回復させる効果があるといわれています。



## 作り方

- 1 フレッシュマトソースを作る。トマトをミキサーにかけ、さらに、E.V.オリーブ油を加えながら、乳化して白っぽくなったら、塩で味を調える(ミキサーにかける時に回りにくければ、少量の水を加えるとよい)。
- 2 ナスは皮つきのまま縦半分になり、サラダ油で色がつかないように揚げ、すぐに氷水にとり、皮をむく。キッチンペーパーなどの上に置いて、よく水気をとる(1時間くらい)。
- 3 たいたいたアンチョビフィレ、E.V.オリーブ油、レモン汁で調味し、皿に盛る。スライスしたプチトマト、モッツアレラチーズ、ルッコラを重ね、フレッシュマトソースを回しかける。

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)