

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、  
おしゃれに  
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ 14

# トロトロナスと いわしのスパゲティ・ 新生姜風味



多彩な食感と香りで、  
ボリュームのある1品になりました。

## 材 料 (4人分)

ナス 4本  
イワシ 8~10尾  
新ショウガ 2片  
ニンニク 4片  
大葉 適宜

E.V.オリーブ油 大さじ4  
塩 適宜  
スパゲティ(1.6mm) 360g  
揚げ油 適量

## 【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 イワシは新鮮なものを選び、3枚におろし、軽く塩をして、10分くらいおく。ナスは皮つきのまま縦半分に切り、油で揚げてから、皮をむく。
- 2 フライパンにE.V.オリーブ油、皮をむいてつぶしたニンニクを入れ、弱火にかけ、香りに移す。十分に香りが出たら、ニンニクを取り出し、水気をふいたイワシを入れて焼く。焼き色がついたら取り出し、食べやすい大きさに切る。
- 3 同じフライパンに薄くスライスした新ショウガを入れて炒め、香りが出たら1のナスを入れて、軽く塩をする。
- 4 スパゲティは少しかためにゆであげ、ゆで汁大さじ2とともに3に加えて、よくからめる。仕上げに2のイワシを加えさらに混ぜる。
- 5 皿に盛り、千切りにした大葉をこんもりと盛る。

**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)