

Melanzane ripieni

ナスの詰め物



【材料】(4人前)

ナス	4個
食パンなど	8枚切り程度2枚
塩漬けケッパー	大さじ1
(ない場合 塩)	小さじ1/2)
イタリアンパセリ	みじんぎり大さじ1
オルチョサンニータ	大さじ2

(ソース)

トマト缶	1/4缶分
野生のオレガノ	一つまみ
塩	一つまみ
オルチョサンニータ	小匙2

下処理 / イタリアンパセリのみじん切り

塩漬けケッパーの処理

さっと塩を洗い流し、100ccの水で15分以上塩抜きする。

【つくり方】

- 1) ナスはたっぷりのお湯でまるごと茹でる(ヘタもつけたまま)
- 2) 箸がすっと通るまで柔らかく茹で、ザルにとり熱いうちに縦半分に包丁で切る(果肉を上にし蒸気をよく抜く)
- 3) 手で触れるようになったらスプーンで中の果肉をくり抜く・皮一枚にする
- 4) くり抜いた果肉を包丁で更に細かくし(粗くでよい)ボールに入れる(ナスの水分もそのまま一緒に入れる)
- 5) 4)にパンを手で小さくちぎって加え、塩漬けケッパーは塩抜きせずそのまま刻んだものに加えパセリのみじん切りオルチョを加えて手でよくこねる
- 6) パンとナス果肉がよく混ざったら味を見て丁度よい塩加減にする
- 7) ナスに6をふわっと詰める(ぎゅうぎゅうやらない)耐熱皿に入れ190度のオーブンで焼く
- 8) トマト缶はフォークで粗くつぶしオルチョ・オレガノ・塩で調味する(すこし塩辛いくらい)
- 9) 7)を3分ぐらい焼いたら8)のソースを上からかけて更に10分程度焼く
- 10) 表面が乾いた感じになればOK

パンはハード系のパンなどや固くなったものでもOK少々水に浸し絞って使う。ガスの魚焼きグリルでも焼ける