

Melanzane al forno

なすのグラタン



- 【材料】 4 - 5名分
なす 中 4~5本
自然塩(あら塩) 大さじ1
オルチョサンニータ 適宜
(ソース)
丘の上のポモドリーノ 1/2
オルチョサンニータ 大さじ2
野生のオレガノ 少々
自然塩 小さじ1

モッツアレラチーズ 適宜

【つくり方】

- 1) ナスは5-6mm程度のスライスにし、あら塩分量分を両面振ってまな板の上におき、まな板はなすから出た水が流れるように傾けておく(最低15分はそのまま)
 - 2) あらかた水が出たらナスの水気をフキンかペーパータオルでふき取っておく
 - 3) フライパンに少々多目のオルチョを入れてなすを焼き揚げする→バットに入れ油を切る
 - 4) ソースをつくる。フライパンに丘の上のポモドリーノの果肉半分入れ、オルチョ、塩を入れて火をつける。木じゃくしで3~4分いためたら果汁を加えフタをしてくつつ煮る(5~6分)
 - 5) もったりとしたらok.
 - 6) 耐熱皿になすを敷き詰め、トマトソースをのつけて(写真参照)たくさん有るようなら重ねて二重、三重にしてもよい。
 - 7) 最後にモッツアレラチーズをキューブに切ったものを適宜のせて野生のオレガノを振り190℃のオーブンでチーズが溶けるまで焼く
- ※チーズが溶ければok, 固くならないように注意する