

Melanzana e carnemacinata

なすのミートソース



(下処理)

- ・なすは 1.5 cm角に切る
- ・ボールに切ったなすを入れ小さじ 1 のコンチェントを加えよく手で混ぜ合わせる
- ・ざるに入れ 30 分以上下から水が落ちるようにしアクを抜く

【材料】 3～4人前

なす	中 2 本
コンチェントラートデルマーレ (アサクラおすすめのお塩)	小さじ 1
玉ねぎ	中 1/2 個
コンチェントラートデルマーレ	小さじ 1/2
アサクラ EVO	大さじ 2 程度
ひき肉	100g
コンチェントラートデルマーレ	小さじ 1/2
丘の上のポモドリーノ	1/2 本
水	100cc 程度
野生のオレガノ	適宜
赤唐辛子	1 本
バジルの葉	適宜

●EVO とは

エキストラバージンオリーブオイルの略

YouTube アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol 17 より

【つくり方】

- 1) 玉ねぎはみじん切りし、にんにくは包丁の面をつぶす。丘の上のポモドリーノはボウルに使用する分を入れ、フォークで実をつぶしておく
- 2) フライパンに玉ねぎ、コンチェントラート小さじ 1/2、アサクラ EVO を入れて火をつける。弱めの火で透明感が出るまで炒める
- 3) ひき肉を加えコンチェントラート小さじ 1/2 加えひき肉がパラパラになるまで炒める
- 4) なすを加え (アクの混じった水は入れない) 少し火を強めにし炒める
- 5) 全体にオイル分が回ったら丘ポモ、水、赤唐辛子を加え、さっくり混ぜ合わせたらふたをする (水の量は鍋の材質にもよる。多層構造の鍋は少なめで良い)
- 6) 沸騰したら弱火にし 10 分程度蒸し煮する。たまにかき混ぜもし水分がなくなっていたら水を足す
- 7) なすが柔らかくなったのを確認したら味見し塩加減を調整する
- 8) 皿に盛り付けバジルの葉をあしらう

※パスタに和えたり、チーズを加えてオーブン焼きしたり、ごはん添えてもおいしい