



Melanzana sotto olio

なすのマリネ

【材料】3～4 名分



米なす	1 個
※コンチェントラートデルマーレ (アク抜き用)	小さじ 1 ～
にんにく	小 1 片
イタリアンパセリ (みじん切り)	大さじ 1 ～
唐辛子の粉または輪切り	少々
※アサクラ EVO (わら一本)	適宜
酢	小さじ 1 ～

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

※コンチェントラートデルマーレ・アサクラお勧めのお塩

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.203

【つくり方】

(なすの処理)

- 1) なすは 6 - 7 mm の厚さにスライスする
- 2) ざるに広げ、なすの表面にコンチェントを全面にふり、その上からなすを重ねまた塩を振る
上に皿を置き重しをし (動画の場合は水を入れたボウル) 1 時間以上おく
下にアクが落ちるようにする
- 3) なすから出た水分は洗い流さずペーパータオルでふき取る
- 4) 耐熱皿、または天板に並べて 180℃ に予熱したオーブンに入れて 10 分焼く
表面が乾いたらひっくり返しさらに 10 分焼き表面を乾かす
- 5) 好みの乾き加減になったらオーブンから出す

(マリネの準備)

- 7) イタリアンパセリは粗みじん切りし、にんにくは半分にカットする
- 8) マリネする容器になすを重ねないように並べ、上からイタリアンパセリ、コンチェント、唐辛子粉を散らし上から EVO を振りかける。さらになすを並べ同様にイタリアンパセリ、コンチェント、唐辛子粉と重ね、なすがあるだけ重ねる
- 9) 最後に上から EVO を注ぎ、フォークでなすを押してオイルになすが浸かるようにする
- 10) お好みで酢を全体に加えにんにくを左右に浸し、冷蔵庫で一晩以上マリネする

※1～2 週間はこの状態で保存が可能

※最後残ったオリーブオイルはパンに浸したり、パスタの調味に利用し無駄のないようにする