



# ナスとタマネギのアラビアータ風

アラビアータは、トウガラシの辛みが効いたイタリアのトマトソース。  
細切りのナス、タマネギをパスタに見立てました。

野菜ソムリエプロのおすすめ



## 新・さめき野菜料理

旬の香川県産野菜に、新しい感覚を取り入れて。  
「おうちごはん」を提案します。

8月の  
おすすめ

## ナス



調理時間  
15分

### 材料[2人分]

- ナス ..... 3本
- タマネギ ..... 1個
- ベーコン ..... 80g
- ニンニク ..... 1片
- トウガラシ ..... 1本
- トマト水煮缶(カット) ..... 1缶(約400g)
- (※またはミニトマト ..... 1パック(約200g))
- トマトケチャップ ..... 大さじ1
- オリーブオイル ..... 適量
- 塩・コショウ ..... 少々

### 作り方

- ①ナス1本を縦に細切りにして水にさらし、もう2本を1cm幅の輪切りにする。タマネギは5mm幅の輪切りにする。ベーコンは1.5cm幅に切り、ニンニクはみじん切りにする。トウガラシは種を取って輪切りにする。
- ②たっぷりのお湯を沸かした鍋に、細切りにしたナス、タマネギと塩をひとつまみ入れて、柔らかくなるまでゆで、しっかり水気を切る。
- ③フライパンを熱し、オリーブオイル、輪切りにしたナスを入れて中火で炒める。
- ④火が通ったら、ベーコン、ニンニク、トウガラシを加えてさらに炒め、香りが立ったら、トマト水煮缶、塩、コショウを加え、水っぽさがなくなり、とろとろするまで煮込む。
- ⑤②を器に盛り④をかける。お好みで粉チーズを振り、バジルを添えても。



ゆでて、炒めて。  
ナスを食べ比べてみましょう！

### 野菜ソムリエプロ

### 川村 章子 先生



香川県のナスは、おもに露地栽培で生産されています。出荷量が多いのは夏から秋(6月〜10月ごろ)で主な品種は「両ナス」です。

今回の料理では、縦に細切りにしてゆで、パスタに見立てたナスと、輪切りにして炒めたナスの食べ比べを楽しめます。ナスの皮に多く含まれる「ナスニン」は、疲労や免疫力の低下を防ぐ抗酸化作用があります。暑い夏を元気に乗り切るためにも、ナスは皮ごと食べましょう。

パスタ代わりのナスとタマネギはポウルに入れて600Wで4分ほど加熱(レンジ蒸し)しても簡単にできます。また、ソースに生のミニトマトを使用すると、甘みと酸味とコクのバランスがよい味わいになります。細かく切り、レシピ④のトマト水煮缶の代わりにトマトケチャップと絡に加えてください。

プロフィール  
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。