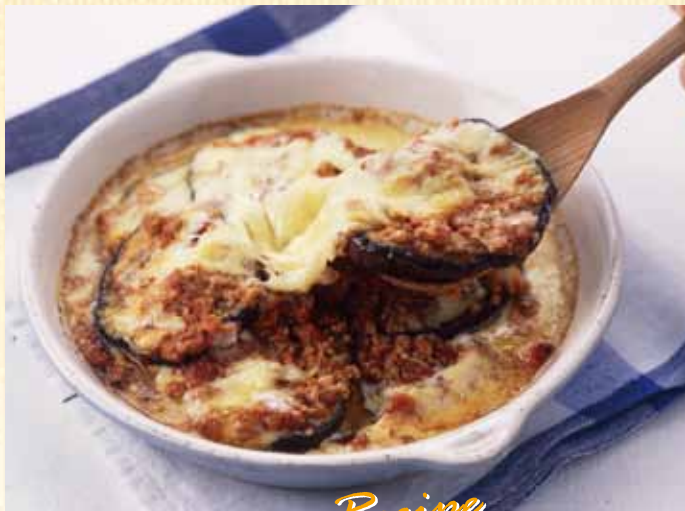




コレステロールをダウン!

“食欲の秋”の強い味方 ナス



Cooking Recipe

煮つめた生クリームを
ホワイトソースの代わりに!

ナスのミートソースグラタン

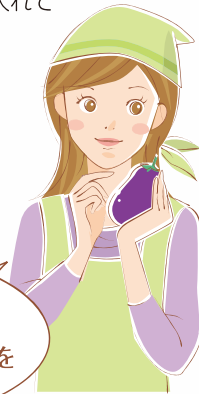
「秋ナスは嫁に食わすな」という言葉をご存じですか?これは、気温の低下とともにおいしさが増す秋ナスを嫁に食べさせるのはもったいないという解釈や、90%以上が水分であるナスは身体を冷やすので、大切な嫁が食べ過ぎて身体を壊さないようになど様々な解釈があります。それほど秋に採れるナスは種が少なく実が締まり、格別なおいしさなのです。

皮の紫色には、ガンや老化を防ぐ抗酸化作用で話題のポリフェノールが含まれています。またコレステロール値を下げる働きもあるので、食欲が高まる季節に最適です。秋ナスは皮が柔らかいので、ぜひ栄養豊富な皮付きで味わいましょう。

〈作り方〉

- 1 ミートソースを作ります。厚手の鍋にオリーブ油大さじ1/2(材料外)を熱し、みじん切りにしたたまねぎ、にんにくを中火で炒めます。しんなりしたら、ひき肉を加え、パラリとするまで炒めます。
- 2 トマト水煮、スープの素、ローリエを加えてふたをすらしめて、時々混ぜながら15分ほど煮ます。
- 3 とろりとしたら、塩、砂糖、こしょうで味をととのえます。
- 4 ナスはへたを除いて、1cm厚さの輪切りにし、ボールに入れて塩を混ぜます。10分おいたら、出てきた水気をふき、油大さじ1をかけて全体にからめます。
- 5 ナスを大きめのフライパンに並べ入れ、強火で表面に焼き色がつくまで焼きます。
- 6 鍋に生クリームを入れ、とろりとするまで煮つめます。
- 7 耐熱容器にミートソースの1/3量を敷き、ナスを並べ、ミートソース、ナス、ミートソースの順に重ねます。
⑥をかけ、チーズをのせます。
- 8 220℃のオーブンで焼き色がつくまで7~8分焼きます。

ナスは濃い紫色でツヤとハリのあるもの、持った時に重みを感じるものを選びましょう。



調理時間

約30~60分

1人分

約482kcal

材料 [2人分]

米ナス..... 1個(250g)
 塩..... 小さじ1/4
 オリーブ油..... 大さじ1
 生クリーム..... カップ1/2
 ピザ用チーズ..... 40g

<ミートソース>

合びき肉..... 50g
 たまねぎ..... 1/4個(50g)
 にんにく..... 小1片(5g)
 トマト水煮缶詰(カット)..... 小1缶(200g)
 固形スープの素..... 1/2個
 ローリエ..... 小1枚
 塩..... 小さじ1/8
 砂糖..... 少々
 こしょう..... 少々