

新発見

おいしい

奈良

Vol.9

「奈良のシェフ」が、「奈良の食材」で「家庭でできるレシピ」をご紹介します。

大和丸なすと あっさりトマトソースの 冷製カッペリーニ

ベンベヌート
Benvenuto (イタリア料理)



〈材料/4人分〉

大和丸なす	2個
トマト	4個
バージン オリーブオイル	120cc
バジルの葉	4枚
赤ワインビネガー	少量
カッペリーニ (細いパスタ)	200g
塩・コショウ	適量
バジルの葉 (飾り付け用)	少量

〈作り方〉

① トマトは湯むきして種を取り、ざく切りにする。

② 鍋にバージンオリーブオイル、①のトマト、塩、バジルの葉をちぎったものを入れて、中火にかける。グツグツと沸いてきたら、ふたをして弱火にする。5分ほどしたらふたを開け、トマトが軽くぐずれたら、火を止めて、氷にあてて冷ます。



中火から弱火で煮る



この状態になったら火を止める

③ 大和丸なすは皮をむいて、2cm角のサイコロ状に切り、180度で30秒くらい素揚げする。

火が通ったら氷水に入れ、冷めたら水からあげて水気をふきとる。軽く塩をして、赤ワインビネガー、バージンオリーブオイルをからませて、②のソースに加える。

④ カッペリーニを2分半～3分間ゆがいて、氷水に落として軽くしめ、水を切ってから、ひとつまみの塩を麺に軽くまぶし、ソースをあえて、皿に盛る。

⑤ 香りづけにバージンオリーブオイルを少量かけて、飾り付け用のバジルの葉を飾る。

*パンやスープなどを添えて、ランチにどうぞ。

One point

※トマトは、トマトから出る水分で煮るため、中火から弱火で、優しく火を入れてください。

※丸なすは、揚げすぎないで、やや芯が残るくらいにすると、歯ごたえが楽しめます。

※フルーティなバージンオリーブオイルを使うとおいしくできます。

食材の紹介

大和丸なすは、肉質が厚く、身が密につまっているので、揚げて歯ごたえが残り、油との相性が抜群です。当店で、大和まな、大和ふとねぎなどの大和野菜をはじめとして、県内農家が作った新鮮食材を多く使うようにしています(料理長談)。



【お店の紹介】

ベンベヌート
Benvenuto

柔らかな日差しにつつまれるカジュアルなランチから、ライトアップされた心地よい空間で味わう、オーソドックスなイタリアン、四季を取り入れたコースまで、豊かな時間をお楽しみください。野菜をふんだんに取り入れた、健康志向の本格イタリアン料理のお店です。大切な人との記念日、披露宴や結婚式の二次会にもぜひご利用ください。

料理長 清木 謙太郎さん

〒奈良市登美ヶ丘1-2-14 ☎0742-51-1000 FAX 0742-51-1001 URL www.1996benvenuto.com/

県マーケティング課 ☎0742-27-7401 FAX 0742-26-6211

県民だより奈良 / 2011.5月号 〈新発見おいしい奈良〉

ベンベヌートの
「お食事券」を
プレゼント!
詳しくはP23へ。