

新発見

おいしい 奈良

Vol.17

「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。

大和丸なすと挽き肉の オープン焼き

nara in the box (カジュアル フレンチ)



〈材料/4人分〉

大和丸なす	2個
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1かけ
鶏豚合い挽き肉(1:1)	400g
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	適量
とろけるチーズ	適宜
ホワイトソース	
（バター	50g
小麦粉	40g
牛乳	200cc

〈作り方〉



大和丸なすは5mm厚さに輪切り



なすと挽き肉を重ね、ホワイトソースをかける

- ①大和丸なすは、5mm厚さの輪切りにして、少し塩・こしょうし、オリーブオイルで色づくくらいに両面を焼く。
- ②玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、オリーブオイルでしんなりするまで炒め、粗熱が取れたら挽き肉に加え、塩・こしょうして混ぜる。
- ③ホワイトソースは、バターで小麦粉を粉っぽい感じがなくなるまで弱火で炒める。火から下ろし、温めた牛乳を2~3回に分けて入れ、ダマにならないように、よく混ぜる。一度沸騰させて塩・こしょうで味を調える。
- ④耐熱容器になす、挽き肉、なすと重ね入れ、ホワイトソース、チーズをかけて、170度のオーブンで約20~30分、焦げ目がつくまで焼く。

One point

- *トマトのスライスを加えて重ね焼きにしてもおいしいです。
- *ホワイトソースは市販でも可能。②にクミンやコリアンダーなどのスパイスを加えてもおいしく仕上がります。

大和野菜 「大和丸なす」



つやのある紫黒色でヘタに太いとげのあるのが特徴です。肉質はよくしまり煮くずれしにくく、焼いても炊いてもしっかりとした食感です。

料理法 焼き物、煮物、揚げ物

生産地 大和郡山市、奈良市、斑鳩町

【お店の紹介】 nara in the box

奈良の魅力を伝える県営アンテナショップが、この春、JR奈良駅構内にオープン。奈良の食材を使ったメニューが楽しめるカフェスペースと、農産加工品や木工品などの販売で、農と林と食の魅力を発信！6月中は、レシピメニューがランチとして提供されます。

〒奈良市三条本町1-1 JR奈良駅構内1階
☎ 0742-26-0666 FAX 0742-26-0667



シェフ 横山 晃夫 さん