

◎◎ 茄子と豚肉のインボルティーニ ◎◎

茄子に包み込んだ豚肉を旨みたっぷりに仕上げます。秋ナスの美味しい季節、是非楽しんでください。

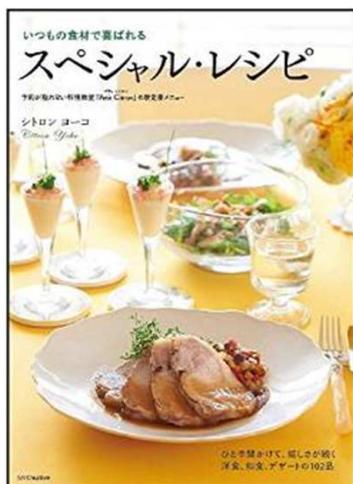
■材料（8個分）

茄子	2本
豚ひき肉	160g
塩	小さじ1/4
玉ねぎ	80g
しいたけ・舞茸	合わせて200g
んにく	1かけ
オリーブオイル・塩・コショウ	適量
タイム 4本	
A)	
パルミジャーノレッジャーノ (粉チーズでもよい)	小さじ2
オレガノドライ	小さじ1/2
コショウ	適量
パン粉	大さじ2
B)	
トマト缶(ダイスカット使用)	100g
水	200ml
赤ワイン	30ml



インボルティーニとは・・・包んだり巻いたりすること。イタリアでは地域や家庭によってレシピは様々。豚肉や生ハムで巻くもの・カジキマグロで巻くもの。野菜で巻くもの。今回は秋ナスのシーズンですので茄子で豚肉を巻きました。

- 1 茄子は縦4等分に切り、塩少々を加えた水に10分漬けて水分をふき取る。しいたけは4等分・舞茸は大きめに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを深さ1cm熱し、①の茄子を皮目から焼きはじめ皮目の色がきれいにでたら両面焼いて塩をふり、取り出す。①の椎茸・舞茸を炒め塩・コショウで味を整え取り出す。
- 3 ボウルに豚ひき肉・塩小さじ1/4を入れてよく混ぜる。玉ねぎ・Aを加えてさらによく混ぜ、8個の俵型に整える。②の茄子で巻き、楊枝で止める。
- 4 ②のフライパンにつぶしたニンニクを入れ、弱火にかけ、香りが出たらBを加えて沸かし、③を加える。落とし蓋をし、ふつふつする火加減で30分煮る。モッツアレラチーズをのせ、②の舞茸・椎茸を加え2分蓋をして弱火で加熱。塩コショウで味を整える。
- 5 皿に盛り付け、好みでタイムを添え、散らして食べる。



Cirton ヨーコ先生からのお知らせ

シトロン ヨーコ初めての料理本

「いつもの食材で喜ばれるスペシャル・レシピ」がSBクリエイティブより発売となります。

普段の食卓からおもてなしむけのお料理を102品。ワインにぴったりなお料理もたくさんあります。

Amazon/書店では予約が開始されました。応援、どうぞよろしくをお願いいたします。