

◎サバ缶と秋ナスのラグー◎

■材料（2人分）

サバ水煮缶	1缶（200g）
ナス	2-3本（約200g）
ニンニク	1片
赤唐辛子（種ぬき）	1本
長ネギ （青い部分を除く）	1本
オリーブオイル	適量
白ワイン	50cc
ローズマリー	1本
カットトマト	250g
塩・白胡椒	適量
醤油	小さじ1
バター	10g
EXVオリーブオイル	適量
チャービル（飾り用）	適量
ロングパスタ	160g

ここがポイント！<ラグーソース>

ラグーとは煮込むという意味で、イタリアでは具を刻んで作ったソースをラグーと言います。肉だけではなく、魚介で作ったものもあります。生のサバを使うよりも缶詰を使ったほうが下ごしらえもなく、煮込み時間も短くすむのでサバもパサつきません。

サバとトマトから出た旨味がナスにしみこんでなかなか良いラグーソースができます。急な来客時に、ささっと作れます。ポイントは、サバの缶詰の汁ごと使うことです。缶詰は生魚を塩などの調味料を入れてから加熱するので、汁にも栄養がつまっているので全部使いましょう。

ばん くみこ先生のコメント★

後半レシピは、サンマを使ったレシピにするつもりでした。サンマの値が上がってしまったのと、北海道の地震以降、「缶詰を使った簡単で美味しいレシピを教えてほしい。」と聞かれることが多くなり、今回は、趣向を変えて缶詰レシピにしてみました。缶詰や乾物を使ったお手軽レシピも今後ご紹介できたらいいなと思いました。今回はどこのスーパーにでも置いてあるサバの水煮缶のレシピです。サバの水煮缶はトマトと炒めてバジルを散らすだけで簡単なワインにあうおつまみになりますよ！

1

ニンニクと長ネギはみじん切りにしておく。ナスは角切りにしてオリーブオイルで炒め軽く塩で下味をつけておく。パスタは表示時間通り茹でる。

2

鍋にオリーブオイルを入れてニンニクと赤唐辛子を入れて弱火で炒める。

3

香りがでてきたら、長ネギを加え、サバの水煮の汁・カットトマト・白ワイン・ローズマリーを入れて煮込む。

4

ワインのアルコールがとんだら、サバを入れて少し崩しながら煮る。炒めたナスを加え、塩・胡椒を入れて味をととのえる。最期に醤油を加える。

5

茹で上がったパスタをソースに混ぜ合わせ（分量はパスタのゆで汁で調整する）、火を止めてバターとEXVオリーブオイルを入れて乳化させる。