

◎ ムサカ ◎

2020年7月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

ミートソース、茄子、ホワイトソース、チーズを重ねて焼き上げた一皿。
すこし手が掛かりますがとっても美味しいのでチャレンジしてみてくださいね！

■材料（4人分）

ナス	4本
合挽肉	300g
玉ねぎ	1/2個
クミン	小さじ1/2
シナモンパウダー	小さじ1/3
赤ワイン	50ml
トマト缶	200g
塩こしょう	少々
ローリエ	1枚
牛乳	300ml
バター	20g
薄力粉	20g
ローリエ	1枚
ナツメグ	小さじ1/4
塩	適量



1 茄子は縦4等分の薄切りにする。フライパンに深さ5mmの油を熱して茄子を入れ、両面少しきつね色になり、柔らかくなるまで焼く。塩で味を調べて取り出す。

2 玉ねぎはみじん切りにする。鍋に油を熱し弱火で玉ねぎが透明になるまで炒める。合挽肉に塩をふり、同じ鍋に加える。下の面に火が通ったら面を替えして焼き、ほぐしながら全体を炒めていく。鍋の端にクミンを入れ香りが立つまで弱火で炒める。赤ワインを注いで強火にする。アルコールが飛んだらトマト缶をフォークやザルで細かくして加える。シナモンパウダー・ローリエを加え時々混ぜながら30分煮る。塩・コショウで味を調える。

3 鍋にバター入れて弱中火にかける。バターが溶けたら薄力粉を加えヘラで炒める。さらりとしてきたら牛乳を一気に加え強火にしホイッパーで混ぜ続ける。フツフツと沸いたらローリエ・ナツメグを加えて時々混ぜながら弱火で5分煮る。塩コショウで味を調える。ローリエを取り除く。

4 耐熱皿に②をしきつめ、その上に茄子を2重に重ねながら置く。その上に③のホワイトソースで茄子を覆うように掛ける。溶けるチーズをかける。

5 200℃に温めたオーブンで12分焼く。

フランスで食べてとても気に入った一品

元はアラブのお料理がだったそうです。

それがギリシャへ。そしてフランスへ。

旬の茄子をたっぷりかつた気取らないフランスの定番家庭料理です。

美味しく作るポイントはスパイスをたっぷり使うこと。

エキゾチックな香りが夏らしく食欲をそそります。

