

## ◎ ナスの詰め物

### (パトゥルジャン・イマム・バユルドウ) ◎

2020年9月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

#### ■材料（2人分）

ナス	4本
トマト水煮	200cc
タマネギ	1/2個
ニンニク	2片
万願寺唐辛子	4本
塩	小さじ2
砂糖	小さじ1
胡椒	少々
チリパウダー	小さじ1/4
お湯	100cc
レモン汁	少々
塩	少々
オリーブオイル	適量
ロディジャーノ	適量
イタリアンパセリ	適量



1

タマネギとニンニクは薄切りに、万願寺唐辛子は輪切りにしておく。ナスはヘタがついたままピーラーでストライプ状に皮をむく。イタリアンパセリは粗みじん切りにする。

2

フライパンにオリーブオイルを多めに入れ、ナスをまわしながら焼き、蓋をして弱火で柔らかくなるまで炒める。

3

別の鍋でタマネギとニンニクをオリーブオイルで炒め、トマト水煮・万願寺唐辛子・塩・砂糖・胡椒・チリパウダーを入れて炒める。

4

2の柔らかくなったナスの皮をむいた部分を包丁で開き、その間に炒めた3をたっぷり詰める。ナスをフライパンに並べ、お湯100ccを加えて塩を少々とレモン汁を入れて中火で焼く。

5

皿に盛り付け、仕上げにロディジャーノとイタリアンパセリをかける。

#### <コメント>

トルコ料理のパトゥルジャン・イマム・バユルドウを少しアレンジしています。パトゥルジャン（ナス）イマム（僧侶）バユルドウ（気絶した）という意味だそうです。

お坊さんを気絶させたくらい美味しいナス？という意味でしょうか。日本でも「秋ナスは嫁に食わずな」といいますが、ナスとはなかなか罪な野菜だなあと感じてしまいました。

この料理は温かくても、冷たい前菜どちらにしても美味しいです。ワインのおつまみ用に購入したロディジャーノを仕上げにかけましたが、パルミジャーノでもよいです。

#### <ここがポイント 万願寺唐辛子 >

万願寺唐辛子はピーマンの仲間の京野菜です。京都の万願寺地区で生産されているので「万願寺唐辛子」と呼ばれています。唐辛子だと思って辛いと思っている方もいるようですが、肉厚で柔らかく、甘味があり食べやすいです。βカロテンも多いので疲労回復効果もあり、夏バテ予防にいいですね。

