

◎ ナスと挽肉の丸ごとほさみ揚げ ◎

2021年9月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

スパイスをたっぷりきかせた肉ダネをダイナミックに茄子に挟んであげました。
ナスの甘みと挽肉のスパイシーさがよく合います。

■材料（3人分）

ナス 長さ 12cmくらいのもの	3本
合挽肉	400g
A塩	3g
Aカイエンヌペッパー	小さじ1/2
Aパプリカパウダー	小さじ2
Aカルダモンパウダー	小さじ1
Aクミンパウダー	小さじ1
A黒コショウ	適量
B溶き卵	1個分
Bパン粉	大さじ2
薄力粉	約大さじ1
仕上げ用 塩	適量
揚げ用油	適量
付け合わせ	好みでミントやベビーリーフ



◆ポイント◆

◎揚げ油の量◎

少量の油で揚げたい方が多いのですが、茄子の色が茶色になってしまいます。

できれば茄子が全部入る深さの油量があると良いでしょう。それでも浮いてきて少し背中が出てきます。揚げ油に入れて30秒くらいで茄子の上下を替えることで変色を防ぐことができます。少量の油で揚げる場合、上げ時間も伸ばしてください。揚げすぎると肉のジューシーさがなくなるのでフォークでの温度チェックを忘れずに。

◎スパイス◎

今回は爽やかでピリっと仕上げました。お持ちでないスパイスもあると思います。ない場合は省略して結構です。辛いのが苦手な方はカイエンヌペッパーで調整してください。シンプルな分ある程度入れないと寂しい味になりますのでドライハーブのオレガノなどを入れるとよいでしょう。

◎アレンジ◎

トマトソースとの相性が良いです。かけたり、軽く煮るのもお勧めです。

1

合挽肉にAを加えて粘りが出るまで手でよく混ぜる。
Bを加えて均一になるまでさらによく混ぜる。3等分にし、フットボール型に成形する。

2

茄子ヘタのひらひらしている部分に包丁でぐるりと一周浅く切込みを入れて取り除く。
上の部分(ヘタの部分)2cmを残し縦半分切る。90°向きを変え同じように上2cmを残して縦半分切る。
上はつながったまま十字の4パーツになる。茄子の内側に薄力粉をふる。①を茄子の切込みの中心に付け根まで押込み、4パーツの茄子で肉ダネをぎゅっと押し付けて肉ダネと茄子の段差をなくし、一体感を作る。爪楊枝を茄子➡肉ダネに届くように4か所刺す。

3

170℃に熱した油で約9分肉の中心部にフォークを3秒刺してフォークを唇の下につけて熱く感じたら肉の中心に火が通っているのでザルに取り出す。茄子の部分に塩を振る。

4

ダイナミックに丸ごと盛り付けそれぞれナイフでカットして食べる。ミントがよく合う。