

◎ 茄子の鯖缶挟み焼き ◎

2023年8月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

秋ナスに鯖缶を挟んでトマトソースとチーズをのせて焼きました。

口の中にジュワーと広がるうま味はトマト×サバの相乗効果☆

トマトソースは市販のものを使用してもOKです。気軽にチャレンジしてみてください。

■材料(4人分)

茄子	4本
サバ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2
ドライタイム	あれば適量
塩・コショウ	各適量
シュレッドチーズ	60g
オリーブオイル	
パセリ	あれば適量

【トマトソース】

にんにく	1/2かけ
玉ねぎ	1/4個
トマト缶	100g(1/4缶)



◆ポイント◆

●サバにたっぷりのマヨネーズを和えることで焼いたときに油脂がナスにしみこんでおいしくなる。

●トマト・チーズのグルタミン酸・サバはイノシン酸。種類の違う旨味成分を組み合わせることでぐっとおいしくなります。

●今回トマトソースはオーブンでも加熱するので軽めに煮ています。市販のトマトソースを使用する際はそのまま使用してOKです。



1

茄子はがくを切り落とし、上2cmを残して十字に切る。少ししょっぱいくらいの塩水を作り10分以上漬け、水けをキッチンペーパーなどでふき取る。オリーブオイル大さじ1をナスの中と皮につけておく。

2

にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を熱しニンニクを入れ弱火で香りが出るまで加熱する。玉ねぎ・塩を加え甘い香りになるまで炒める。トマト缶を細かくして加え時々混ぜながら中火で10分煮る。塩・胡椒で味を調える。

3

サバ缶は水を切りボウルに入れる。マヨネーズ・塩・コショウ・あればドライタイムを加えて混ぜる。①の切れ目に入れる。(写真)上に②とシュレッドチーズをかけ190度に余熱を入れたオーブンでナスが柔らかくなるまで約25分焼く。

4

キッチンペーパーに一度のせて余分な水分を除き、皿に盛り付ける。あればパセリをみじん切りにしてかける。