◎　茄子と海老のトマトソースパスタ　◎

2025年５月のレシピ③
レシピ提供：ばん　くみこ先生

■材料（２人分）

スパゲッティーニ	160g
茄子	1本
むき海老（冷凍）	100g
ズッキーニ	1/4本
しめじ	1/4株
Aトマト缶（カット）	200g
Aミニトマト（1/2にカット）	4個
Aコンソメ	小さじ2/3
A乾燥バジル	適量
たまねぎ（みじん切り）	1/4個
にんにく（みじん切り）	1片
オリーブオイル	大さじ3
白ワイン	大さじ1
塩・胡椒	適量
バター	10ｇ
イタリアンパセリ（みじん切り）	適量

■コメント■
高知県産の美味しそうな茄子が売っていたので、茄子（melanzana）を使ったパスタにしました。
茄子とベーコンのパスタが定番ですが、冷凍庫にあった海老を使用しました。冷凍の海老は解凍し、片栗粉をまぶしてもみ水洗いをして水気をふきとり使います。
生の海老を使う場合は、海老を流水で洗い背わたをとり除き、殻をむいて水気をふきとります。冷蔵庫にある旬のお野菜をいれて、ぜひ気軽に作ってみてください。

1 ミニトマトは半分に切る。たまねぎとにんにくはみじん切りにする。茄子は乱切り、ズッキーニは半月切り、しめじはほぐしておく。エビは下処理をしておく。

2 .鍋にオリーブオイル（大さじ1）を熱し、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら、Aを入れトマトが崩れるまで煮込みトマトソースを作る。

3 パスタを1%前後の塩分濃度で、表示通り茹でる。

4 フライパンにオリーブオイル（大さじ1）とにんにくを熱し、にんにくの香りがでたら海老と白ワインを入れ、アルコールをとばしたら海老を取り出す。

5 同じフライパンにオリーブオイル（大さじ１強）をに入れ、茄子・ズッキーニ・しめじを入れ軽く塩・胡椒をして炒める。
茄子がしんなりしたら海老を戻し、2のトマトソースを加え、塩・胡椒で味をととのえる。

6 5に茹で上がったパスタを加え、火を止めてバターを入れてさっと混ぜあわせる。器に盛り付け、イタリアンパセリをちらす。お好みでパルミジャーノレジャーノをかけてもよい。