

ナスのトルコ料理「お坊さんの気絶」サラダ風

【材料：4人分】

ナス 4本（小さめ）

トマト 1個

タマネギ（生食用） 1/4個

④具のソース

ケチャップ 大さじ2、ガーリックパウダー 3ふり

オリーブオイル 小さじ2、ハーブソルト 少々

⑤ナスの漬け汁

塩 小さじ1、レモン汁 大さじ1、

オリーブオイル 小さじ2

モッツアレラチーズ 適量

イタリアンパセリ 適量

※ナスの漬け汁は、ナスの総量の1%の塩加減を目安に。



【作り方】

- ① ナスのヘタを切りそろえる。



- ② フライパンに少量の水（分量外 150ml）を入れ、丸ごとナスを並べて、フタをして弱めの中火で10分ぐらい柔らかくなるまで蒸し焼き。



- ③ ナスのお腹に詰める具。トマトはさいの目切り、タマネギはみじん切りにする。



- ④ ③を器に入れて、④を混ぜ、ハーブソルトで味を調整して、冷蔵庫で冷やす。



- ⑤ ボウルに④を加えて混ぜ、蒸し上がったナスを入れ、なじませる。

- ⑥ ナスの上にラップをのせて密着させ、冷蔵庫で冷やす。（急速冷凍室がおすすめ）



- ⑦ 皿にナスを置き、お腹の真ん中をナイフで裂いて広げて、漬け汁をかける。



- ⑧ ナスのお腹に④の具を等分に詰める。



- ⑨ チーズを切っけてのせて、イタリアンパセリを飾って完成。

