

## パルミジャーナ・ディ・メランザーネ

### 「パルミジャーノ風味ナス」

【6人分】

ナス 6~7本 【米ナス3~4個】  
モッツアレッタ・チーズ 200g  
パルメザン・チーズ 100g  
トマトソース 【パッサタ】700g  
たまねぎ 1/2  
にんにく 2片  
バジリコ 少し【葉っぱ3~4枚】  
海塩 大さじ2、胡椒少々  
オリーブ油 適量  
油サラダ 適量  
キッチン・ペーパー



1. ナスを縦きりにする。【米ナスは輪切り】。塩をまぶして、30分浸けて置く。
2. ナスについた塩を洗い流して、キッチン・ペーパーで水分を吸い込む。
3. フライパンにオリーブ油を引いて、みじん切りのにんにくとたまねぎを入れ、中火で炒める。
4. にんにくとたまねぎがきつね色になったら、パッサタを加え、バジリコ、塩や胡椒で味を調える。20分位弱火で煮込む。
5. 別のフライパンに色が付くまで切ったナスを炒める。炒めたナスはキッチン・ペーパーを敷いた皿にのせて、余分な油を吸い込む。
6. オーブンで利用できる深い皿になす1層を作って、その上に(4)のトマトソースを万遍なくかける。ソースの上にパルメザン・チーズとスライスしたモッツアレッタ・チーズをのせる。
7. (6)の材料を使い切るまで繰り返す。一番上の層は必ずモッツアレッタとパルメザン・チーズになるようにする。
8. オーブンを200°Cに温め、20分~30分焼く。

## マチェドニア・ディ・フルッタ

いちご、ブルーベリーなど 100g

バナナ 2本

りんご 2個

キウイ 2個

オレンジ 1個

レモン 1個

砂糖 小さじ2

(リモンチェッコ酒など)



1. レモン以外の果物を一口大の大きさに切る。
2. ボールに入れ、レモン汁と砂糖小さじ2杯を加える。
3. リモンチェッコなどの酒を少々かけるでも美味しい。