

## 辻調理師のベーシック・クッキング～イタリア料理 1

料理は苦手という方にお勧めの料理番組。切る、焼く、蒸す、煮る、炒めるなどの料理の基本を、辻調理師専門学校講師が徹底的に伝授します。コンセプトは「基本重視でふつうのメニューをおいしく作れるように、懇切丁寧に教える！」です。誰でも知っているあのメニューの作り方をしっかりと学んで下さい。



### シチリア風なすの煮こみ

#### 【材料】4人分

無頭えび	8尾
なす	3本
玉ねぎ	1 / 4個
セロリ	1本
ケイパー	大さじ2
松の実	大さじ2
砂糖	小さじ1
白ワイン酢	30ml
トマト・ソース	200ml
イタリアン・パセリ	適量
オリーブ油	30ml
(分量外)	
揚げ油	
塩、こしょう	

#### 【作り方】

1. なすは皮をむいて2cmの角切りにし、塩を振って約1時間置き、アク抜きをする。
2. 玉ねぎ、セロリをみじん切りにする。ケイパーの汁気を切る。イタリアン・パセリをみじん切りにする。
3. なすをさっと洗い、水気を拭き取る。180～190℃の揚げ油で素揚げする。
4. オリーブ油で玉ねぎ、セロリをしんなりするまで炒め、ケイパー、松の実を加えて軽く炒める。砂糖を加え、白ワイン酢を加えて煮詰め、トマト・ソースを加えて塩こしょうし、弱火で10分煮る。揚げたなすを加えさらに5分煮る。必要なら途中で少量の水を加える。
5. 塩、こしょうで味を調え、粗熱を取ってからイタリアン・パセリを加え、冷蔵庫で冷やす。