



## ナスの肉詰め（メランツァーネ・リピエーネ）

南イタリア伝統料理 ナスをくり抜いて肉やチーズ、その他の具材を詰めて調理するスタイルが特徴のイタリア家庭料理。温かくても冷たくても美味しい料理です。チーズは南イタリアではカチョカヴァッロがよく使われますが、今回は日本でも手に入りやすい、ローマスタイルのモッツァレラチーズを使ったレシピをご紹介します。

## 使用商品

- ・ フェルーチェ なめらかトマト
- ・ 冷凍モッツァレラ ブーフアラ

(2人分)

- ・ ナス 4本
- ・ 豚ひき肉 150g
- ・ 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
- ・ なめらかトマト 150g
- ・ パン粉 25g
- ・ モッツァレラチーズ 90g
- ・ 白ワイン 30g
- ・ バジルの葉 3枚
- ・ オリーブオイル
- ・ 塩こしょう 各1つまみ

材  
料

- ① ナスの中身を空にし、果肉は粗く刻んでおく。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。肉を加え、数分炒めたら白ワインを加えて蒸発させ、ナスの果肉も加える。
- ③ 4～5分炒めて、塩、こしょう、なめらかトマト（30gほど後ほど使うので別にとっておく）、ちぎったバジルの葉、刻んだチーズ、パン粉を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ オーブンを200度に予熱する。
- ⑤ 耐熱器にオリーブオイルをひき、ナスの皮を下にして並べる。3で作った肉だねを詰め、取っておいたなめらかトマトをかける。
- ⑥ 少量のオリーブオイルをかけ、オーブンで 30 分間調理する。
- ⑦ 器に盛りつけ、バジルが余っていたら散らす。

手  
順