



新発見!

おいしい奈良

Vol. 42

奈良のシェフが奈良の食材で
ご家庭でできるレシピを
お届けします。

大和野菜レストラン ナチュラ (イタリア料理)

大和丸なすのトマトソース ノルマ風

材料 4人分

- ・大和丸なす …………… 2個
- ・トマトソース(市販の物) … 400cc
- ・ニンニク …………… 3片
- ・唐辛子 …………… 1/2
- ・オリーブオイル …………… 40cc
- ・塩 …………… 適量

- ・リコッタチーズ …………… 20g
- ・バジリコ …………… 適量
- ・スパゲッティ …………… 400g



ワンポイント

- なすは米油やサラダ油でカリッと揚げる
- 大和丸なすは皮が薄いので、むかずに使う
- バジリコの葉はフレッシュがベスト
- リコッタチーズが無い場合は、手に入るお好みのチーズでもOK。
- トマトソースではなく、フレッシュトマトでも可。

レシピ

① 大和丸なすは、トッピング用に約1cm厚の輪切りを1人前につき2枚。残りは乱切りにする。



② フライパンに包丁のハラで大きめにつぶしたニンニクとオリーブオイルを入れ、弱火で炒める。香りが出て、軽くキツネ色になったらニンニクを取り、唐辛子、トマトソースを加える。

③ 160℃に熱した油で、①をキツネ色になるまで素揚げにし、塩を振る。

④ スパゲッティを茹でる。

⑤ ②に①の乱切りにした大和丸なすを加え、弱火で約3分煮込み、煮詰めれば、茹で汁を加える。



⑥ ④を、⑤に絡めお皿に盛りつけ、②のトッピングのなす、バジリコを飾り、仕上げにリコッタチーズを振りかけ完成。

大和丸なすの
お問い合わせは
こちらへ

問 奈良県農業協同組合
販売部 販売対策6次産業課
所 奈良市大森町57-3
☎0742-27-4102
FAX0742-27-4397

お店情報



大きな窓から日差しが入り、明るい店内。大きなワインセラーには、イタリアワインを中心に2~300種のワインが並び、リーズナブルにお楽しみいただけます。

大和野菜レストラン ナチュラ

地元の「大和野菜」を中心に、毎日入荷してくる新鮮な野菜や鮮魚などをふんだんに使ったヘルシーイタリア料理。6~8月はオマール海老フェアを開催中。友だち、家族、さまざまな仲間とお楽しみください。

所 奈良市学園北1丁目14-5
モンテクール学園前1F
☎0742-48-1183
www.yamatoyasai-natura.jp/



のむら たけし
シェフ: 野村 武司さん

問 県マーケティング課
☎0742-27-7401 FAX0742-26-6211

テレビ版 県民だより奈良「なら いいね!」では作り方等を映像でご紹介します!

放送日は
P26で