

# 新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

## ナスとツナのスパゲティ



油を多く使うナス料理ですが、油控えめでもおいしいトマトソースが完成。コクのもとにはドライトマトです。トマトソースは煮詰めると次第に甘くなります。味見をしながら、甘さと酸味のちょうど良いバランスを見つけてください。

### 材料 ( 2 人 分 )

1食当たり約455kcal

スパゲティ……………160g	ドライトマト……………2~3片
ナス (大) ……………1本	ニンニク……………1片
ツナ缶 (ノンオイル) ……1個	赤トウガラシ……………1本
オオバ……………4枚	EVオリーブ油……………大さじ1
トマトの水煮缶……………1個	塩……………少々

### 作り方

- (1) ドライトマトは1cm幅に切る。ニンニクは縦半分に切り、芽を除き、粗みじん切り。赤トウガラシは種を除き輪切りにする。
- (2) フライパンにトマトの水煮をつぶしながら入れ、その上に(1)と、EVオリーブ油を加え中火で煮る(煮立つまではかき混ぜない)。
- (3) 煮立ってきたら、ナスを乱切りにして(2)に加える。このとき塩少々も加える。ナスから水分が出てきたら全体を混ぜ合わせ、弱火にする。
- (4) ナスがしんなりしてきたらツナを加える(あまり煮詰め過ぎない方がトマトの酸味が残りおいしい)。
- (5) トマトソースを作りながら、たっぷりの湯に1%の塩を入れ、スパゲティを指示通りにゆで上げる。
- (6) (4)に水を切った(5)を加えてソースを絡める。水分が足りないようなら、スパゲティのゆで汁を加え、味を調べてから器に盛り付け、千切りにしたオオバを載せる。

## ニンジンとエノキタケのサラダ



ニンジンは年中出回っていますが、秋から冬が旬です。ニンジンは、カロテンが多くビタミン、ミネラルも豊富ですが、カロテンは吸収しにくいので油や脂肪と一緒に取り、吸収率をアップさせましょう。ニンジンとエノキタケのシャキシャキとした食感を楽しむため、ゆで過ぎにはご注意ください。

### 材料 ( 2 人 分 )

1食当たり約65kcal

ニンジン……………80g	ドレッシング
エノキタケ……………80g	粒マスタード……………小さじ1
	白ワインビネガー……………大さじ2
	EVオリーブ油……………小さじ1
	蜂蜜……………小さじ1
	塩……………小さじ1/2

### 作り方

- (1) ニンジンは長めの太千切りにする。エノキタケは石突きを取り縦半分に切り、ほぐす。
- (2) 鍋に湯を沸かし、一つまみの塩を加えエノキタケをゆで、水を切っておく。
- (3) 次にニンジンを鍋に入れ、ふたをしてから火を止め、4~5分置いてから水を切る。
- (4) ドレッシングの材料を混ぜた中にエノキタケとニンジンを加え、味をなじませてから盛り付ける。