

HATAKE AOYAMA
取締役総料理長
神保佳永
じんぼよしなが



2010年6月、東京南青山にHATAKE AOYAMAを開店。“野菜の魔術師”として野菜本来が持つ旬の旨みを最大限に引き出した料理やレシピが持ち味。また現在は近隣の小学校で食育シェフとして子どもたちに食の大切さを教えるなど、幅広く活躍。

チーズと相性抜群！ 秋茄子のグラタン

調理時間
30分

材料 (2人分)

- ◆ 茄子…………… 4本
- ◆ トマトホール缶…………… 200g
- ◆ 玉ねぎ(みじん切り)…………… 大さじ2
- ◆ 鷹の爪…………… 1本
- ◆ 塩、こしょう…………… 少々
- ◆ エクストラバージンオリーブオイル
(トマトソース用)…………… 大さじ2
(茄子のソテー用)…………… 大さじ2
- ◆ モッツアレラチーズ…………… 250g
- ◆ パルメザンチーズ…………… 大さじ2
- ◆ イタリアンパセリ…………… 少々

ADVICE

茄子の紫色、実はこの色は身体に良い栄養素です。ナスニンという色素で、抗酸化作用があり、機能性成分のコリンには動脈硬化を防ぐはたらきや、胃液の分泌を促すといわれています。

また茄子は油との相性も良く、オリーブオイルでソテーするとうまみも増します。茄子のおいしさを一皿に閉じ込めた旬のお料理です。

今回のポイントは、トマトソースはよく煮詰め、ナスは厚さ1センチ幅にカットすることです。



1 ナスを約4等分に縦スライスし、オリーブオイルでソテーします。



2 別鍋にオリーブオイルをひいて、玉ねぎのみじん切りと鷹の爪を加えて炒め、トマトホールを加えたら塩こしょうで味つけをして5分煮こみ、トマトソースを作ります。



3 グラタン皿に、ナス→トマトソース→モッツアレラチーズとパルメザンチーズの順に敷き詰め、2、3層重ねます。これを180℃のオーブンで6〜7分焼き、イタリアンパセリを散らして出来上がりです。



写真：カイトスタジオ