



水なすの犬鳴ポーク肉詰め

材料(4人前)

犬鳴ポークミンチ 200g	<トマトソース>
水なす…………… 2個	トマト…………… 1個
玉ねぎ…………… 1/2個	鶏がらスープ…………… 少々
にんにく…………… 1/4個	塩・胡椒…………… 少々
まいたけ…………… 1/5パック	ケチャップ…………… 適量
とろけるチーズ…………… 4枚	
小麦粉…………… 適量	
米油…………… 適量	

レシピ誕生秘話

観光大学のRUSHプロジェクトには留学生も参加しています。このレシピは留学生グエンさんからの提案。ベトナムでもポピュラーな肉詰め料理を水なすを使って応用してみました。くり抜いた中身は6ページの「水なすのコンポート」に使いましょう。水なすを使ったスイーツにチャレンジしてみました。

作り方

- ①玉ねぎ、まいたけ、にんにくをみじん切りにする。
- ②フライパンに米油を入れ①を炒め、さらに犬鳴ポークミンチを加え、塩・胡椒で味を整える。
- ③小麦粉をふり入れ、とろみをつける。
- ④水なすを縦半分になり、中身をくり抜き、水にさらす。
- ⑤水なすの水気を取り、内側に小麦粉を薄くつける。
- ⑥水なすの中に③を入れ、とろけるチーズをのせる。
- ⑦200度のオーブンで、約10分焼く。
- ⑧トマト(皮と種は除く)はざく切りにし、フライパンで炒め、ケチャップ・塩・胡椒・鶏がらスープの素で味を整える。
- ⑨⑦をオーブンから出し、⑧を適量かける。