

野菜

焼く

洋食



茄子のグラタン

茄子の味が口いっぱいに広がるふわふわグラタン。
ミートソースとの絶妙な味わいを楽しむ。

エネルギー(1人分):421kcal/たんぱく質:19.5g/脂質:27.4g/炭水化物:23.7g/塩分:2.8g

材料(4人分)

茄子	4本	トマト缶	1缶	(モルネーソース)	
トマト(小)	2個	ローリエ	1枚	バター	大さじ2
		赤ワイン	100cc	小麦粉	大さじ2
(ミートソース)		ブイヨン(濃い目)	200cc	牛乳	250cc
牛挽き肉	200g	塩、こしょう	各少々	ブイヨン	100cc
玉ねぎ	1/2個	ナツメグ	少々	グリエールチーズ	50g
にんじん	50g	バター	大さじ1	塩、こしょう	各少々
セロリ	30g	サラダ油	適量		
にんにく	1片			オリーブオイル	適量
小麦粉	大さじ2			バター	適量
				パルメザンチーズ	適量
				パセリのみじん切り	適量

- ① 茄子は縦1cmに切って塩をふり、トマトは輪切りにします。



- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、水気を拭いた茄子の表面をヒーター火力5(強めの中火)で焼き上げ、トマトも同様に焼き上げて取り出しておきます。



Point!

IHクッキングヒーターは燃焼による上昇気流が起きないので、油の飛び散りも抑えられます。汚れてもサッとひと拭き、お手入れも簡単です。



- ③ 耐熱容器にバターを塗り、ミートソースと2.を交互に並べてモルネーソースをかけ、パルメザンチーズをふります。



- ④ 3.をロースターに入れ、グラタン自動またはヒーター強で焼き、焦げ目が付いたらパセリのみじん切りをふります。(ロースターを使わない場合は200℃のオープンで15分程度焼きましょう。)



Point!

IHクッキングヒーターに付属しているロースターは、いろいろな焼き物料理が簡単にできるスグレモノ。自動メニューで、旨味を逃がさず外はこんがり、中はしっとりとおいしく焼きあげます。



(ミートソース)

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにくはみじん切りにします。

- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ヒーター火力4(中火)でにんにくを炒めて香りを出し、1.の残りの野菜を加えてしっかり炒めます。



③ 2. に牛挽き肉を加えてパラパラに炒め、小麦粉とローリエを加えます。



④ 3. に赤ワインを加え、しっかり沸騰させてアルコールを飛ばし、ブイヨンと潰したトマト缶を加え、沸騰したらヒーター火力3(弱めの中火)にして煮込みます。



⑤ 煮詰まったら、ナツメグ、塩、こしょうで味を整えます。



(モルネーソース)

① 鍋を熱してバターを溶かし、小麦粉をふり入れて焦がさないように炒めます。



② 1. にブイヨン、牛乳を数回に分けて加え伸ばし、ヒーター火力2(弱火)で5分程度煮込み、おろしたグリエールチーズを加えて塩、こしょうで味付けします。



Q&A

Q1 茄子を焼くときに形が崩れてしまいます。

A 火力が弱いのが原因でしょう。ヒーター火力5(強めの中火)で表面がキツネ色に焼けるまで、あまり触らずに焼きあげましょう。



Q2 茄子のアクは、水に浸けて取らなくても大丈夫？

A 茄子は水っぽくなるので水には浸けません。塩をふってしばらくおき、水分が出てきたところで、クッキングペーパーなどでしっかり水分を拭き取りましょう。

