

7月 なす

なすは7月～10月が旬の代表的な夏野菜です。加茂なすや山科なすは京都の伝統野菜として有名ですが、木津川市では皮がかためでツヤツヤしている「ツヤスガタ」という品種が多く作られています。なすの栽培にはたくさんの水を使うので、田んぼやその周辺など、水を引いてきやすい場所に畑を作るそうです。



なすのペンネ

材料 (4人分)

- ・ペンネ … 300g
- ・なす … 80g
- ・合挽き肉 … 250g
- ・玉ねぎ … 160g
- ・にんじん … 100g
- ・にんにく … 1かけ
- ・塩こしょう … 少々
- ・オリーブ油 … 適量
- A {
 - ・トマト水煮缶 … 1缶
 - ・ウスター … 大さじ1
 - ・コンソメ … 大さじ1
 - ・赤ワイン … 大さじ1
 - ・砂糖 … 小さじ1

作り方

- ① ペンネはゆでておく。
- ② なすは1cmほどの厚さの半月切り（又はいちょう切り）に、玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を引き、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎ、にんじん、合い挽き肉を加える。
- ④ 挽き肉の色が変わったらなすとAを加え、中火で煮詰め、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ ①とからめたら完成。

ペンネはペン先の形をした筒状のパスタの総称です。ペンネの代わりにスパゲティーなどを使ってもおいしいですよ。



©木津川市