



## 【ナスのペペロンチーノ】



【高千穂地区野菜生産組合 ナス部会日之影支部】  
中山 悟 (なかやま さとる) さん

## 材料 (2人分)

ナス	2本 (200g)	粗びきこしょう (黒)	少々
トマト	80g	大葉	適宜
スパゲッティ (1.6m: ゆで時間表示は9分)	200g	オリーブ油 (仕上げ用)	大さじ1+少々
にんにく	1かけ	< ゆで汁 >	
赤とうがらし	1本	湯	2リットル
オリーブ油 (ソース用)	大さじ2	塩	20g
塩	小さじ1/5		

## 手順

- (1) ナスは2種類の切り方で切っていく。半分を輪切りにする。もう半分は短冊切りにする。
- (2) トマトは一口大に切る。にんにくはみじん切り、赤とうがらしは輪切りにする。  
大葉は千切りにしておく。
- (3) フライパンにソース用のオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れて、弱火で炒めていく。  
同時にスパゲッティを2リットルのお湯に塩を入れてゆで始める。
- (4) にんにくの香りが出てきたら、切ったナス、トマト、塩を入れて中火で炒めていく。  
ナスは重ならないように、オリーブ油が均等になじむように並べて炒めるのがポイント。
- (5) 6分ほど炒めたら、堅めにゆでたスパゲッティとゆで汁 280ml をフライパンに加え、よく混ぜ合わせながら炒めていく。
- (6) 水分が少なくなってきたら、仕上げ用のオリーブ油を加えて混ぜ合わせる。  
全体がなじんだら、さらにオリーブ油を少々かけて器に盛り付ける。  
粗びきこしょうと、大葉の千切りを散らして完成。