



ムサカ

7月3日の国際理解講座ギリシャで紹介

材 料 (6人分)

ひき肉 (牛豚合いびき) … 300 g	絹かわなす … 3 個
玉ネギ (みじん切り) … 1 / 2 個	ニンニク (おろしたもの) … 1 片
パセリ (みじん切り) … 大さじ 2	トマトピューレ … 200 g
オリーブオイル・塩・コショウ・砂糖・ナツメグ・バター … 適量	
【ベシャメルソース】	
牛乳 … 500cc	バター … 50 g
小麦粉 … 1 カップ	卵 … 2 個
塩・白コショウ・ナツメグ … 適量	パルメザンチーズ … 50 g

栄養価 (1人当たり)

エネルギー … 481 kcal	タンパク質 … 21.7 g
脂肪 … 30.2 g	

作り方

- ナスを厚さ 5 mm に縦切りし、オリーブオイルで炒めておく。
- 鍋にオリーブオイルをしき、玉ネギを透明になるまで炒める。
- ②にひき肉を入れ少し炒める。ニンニク、トマトピューレ、塩、コショウ、砂糖、ナツメグを混ぜ、20分ほど弱火で煮て、パセリを入れ火を止める。(ミートソースの完成)
- オープン皿にバターを塗り、①のナス、③のミートソース、①のナスの順に重ねる。
- ベシャメルソースを作り、④にまんべんなくかぶせ、180度のオープンで40分焼いて出来上がり。

【ベシャメルソースの作り方】

- 厚めの鍋にバター、小麦粉、牛乳を入れ泡立て器で混ぜながらマヨネーズくらいの固さになるまで弱火で焦がさないように煮る。
- 火を止め、溶いた卵とチーズを入れ、ナツメグ、塩、白コショウで味付ける。

栄養士チェック

ナスの皮特有の濃い紫色、そこにはアントシアニン系の色素でポリフェノールの一種であるナスニンが含まれています。抗酸化物質であるナスニンは、動脈硬化やガンの予防効果、さらに眼精疲労にも効果があるといわれています。また、熱にも強いので加熱してもこれらの効果が期待できます。



ギリシャプラザ (東京都) 長屋カテリーナさん

レシピ紹介者

日本ギリシャ大使公邸のレシピョンなどの料理を担当しています。西条特産の絹かわなすは「完璧なナス」ですね。ムサカは、出来たてはもちろん冷めてもおいしく、翌日になって味が染みるとさらにおいしいですよ。

日本人の味覚にも合います。ぜひお試しください。

西条地区で栽培されている絹かわなすは、品種改良をしていない在来品種として地元の農家が継承してきた伝統野菜です。育苗、栽培が難しいとされてきましたが、現在では十数件の農家で栽培され、6月から10月ころまで市内の店頭に並んでいます。西条自慢のうちぬきの水で栽培し、皮は絹のような光沢をもち柔らかく、果肉はほのかに甘くジューシーであるや種がほとんどないため、和洋中どんな料理にも向いています。ナスの原産地はインドといわれていますが、トルコや、イタリ

など地中海沿岸でもナス料理は有名で、今回ご紹介するムサカは、古代ギリシャ時代からの代表的な家庭料理です。西条市特産の絹かわなすを使って、ご家庭の食卓で世界旅行してみませんか。



作付面積：4 ha
収穫量：400 t
参考：JA西条聞き取り調査



ジュニア野菜ソムリエ 真木智子さん

野菜ソムリエのひとこと

茄子紺 (なすこん) といわれる濃紫色が美しく、皮がつややかで張りがあり、左右対称の形をしたものが良質です。乾燥から守るためラップなどに包んで常温で保存し、2~3日を目安に使い切りましょう。

食育ワンポイントチェック

郷土料理をいくつ知っていますか？

郷土料理には気候風土や地理条件により、地域色が濃く出ています。歴史の影響が残るものも多く、地域の文化と切り離すことはできません。核家族化や食文化の変化により、失われつつある郷土料理をしっかりと伝承していきましょう。