

# 吉川ナスとタコの バレンシア風トマト煮込み

制作 野菜ソムリエ  
コミュニティ福井

## 材 料 (2人分)

・吉川ナス	1個
・玉ねぎ	1/4個 (50g)
・ゆでタコ足	50g
・にんにく	1かけ
・水煮トマト缶	100g
・オリーブオイル	大さじ1
・白ワイン	大さじ2
・塩、こしょう	適量



## 【☆】

・固形スープの素	1個
・砂糖	小さじ1
・赤とうがらし (種をとる)	1/2本



ナスとトマト、オリーブオイルの相性はぴったり！実がしっかりした吉川ナスは煮込むと、とろっとした食感です。にんにくの風味と赤唐辛子がぴりっときいて、夏バテ防止に。

## 作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにします。
- ② 吉川ナスは7mmくらいの乱切りにし、水にさらす。タコは小さめの一口大に切ります。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ弱火でじっくり炒め香りを引き出します。
- ④ 玉ねぎも加え透き通るまで炒め、水を切ったナス、タコも加え中火でしんなりするまで炒めます。
- ⑤ 白ワインを加え一煮立ちしたら、水50cc、水煮トマトを加えます。☆を加え15分程度煮込みます。塩、こしょうで味をととのえます。