



ふじのくに  
食の都づくり仕事人

地産地消  
レシピ

杉正農園のごちそうナス  
バリエーション



右下から時計回りで[A][B][C]

甘くみずみずしい「杉正農園のごちそうナス」は、生で食べるとまるでフルーツのようなおいしさ。この食材を伊豆市「オーベルジュ フェリス」の谷田部茂也さんに料理していただきました。



杉正農園の  
ごちそうナス  
(6月下旬～10月下旬)

栄養価【1人分】

エネルギー:364kcal たんぱく質:2.9g 脂質:36.2g  
食塩相当量:0.7g(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

■材料【4人前】**[A: オイル煮スペイン風]**ナス2本、ベーコン15g、ニンニク(皮つき)2片、オリーブオイル100cc、塩ふたつまみ、**[B: 焼きナスのアジ干物ソース]**ナス2本、アジ干物(粗みじん)15g、ニンニク(みじん)小さじ1、ブラックオリーブ(タネなし、粗みじん)2粒、レモン汁5cc、イタリアンパセリ(みじん)少々、オリーブオイル40cc、塩ひとつまみ、**[C: 生海苔アリオリソースのオープン焼]**ナス2本、生海苔大さじ1.5、マヨネーズ大さじ4、レモン汁5cc、ニンニク(みじん)小さじ1/2、オリーブオイル2.5cc、塩少々

■作り方 所要時間約45分 **[A]**①常温の鍋にナス(乱切り)、ベーコン、ニンニク(皮ごと)を入れ、オリーブオイルに浸したら塩を加え、弱火で15分ほど煮る。火を止めて冷ませばAの完成 **[B]**②ガスコンロに網を置き、ナスを皮ごと直火(強火)で焼く ③②全体が黒く焦げるまで焼けたら皮を剥き、オリーブオイル10ccを振り掛ける ④常温のフライパンに干物、ニンニク、ブラックオリーブ、塩、オリーブオイル30ccを入れ中弱火で加熱 ⑤ニンニクに色が付いてきたらレモン汁を合わせ、強火にしてかき混ぜながら乳化させ、イタリアンパセリを加える ⑥③に⑤を掛ければBの完成 **[C]**⑦ナスを斜め切り(厚さ1cm)にし、断面に2～3本包丁目を入れる ⑧マヨネーズにニンニク、レモン汁、オリーブオイルを合わせ、生海苔を入れて混ぜる ⑨塩を振った⑦に⑧(約大さじ1)を乗せ180℃のオーブンで7～8分焼けばCの完成 ⑩**[A][B][C]**をお皿に盛りつけたら出来上がり!

①、④のポイント: オイルに入れた具はなるべく動かさない

仕事人紹介



谷田部茂也さん

東京都出身。料理学校を卒業後、フレンチからイタリアンの道に進み、後にスペイン料理に転身。「カサ・デ・フジモリ」(当時の目黒店/東京都)や海外で研鑽を積み、1999年に独立。2006年に「オーベルジュ フェリス」を開業している。

オーベルジュ フェリス  
伊豆市修善寺4280-47  
☎FAX 0558(73)2377

作り方動画  
公開中!

YouTube

