

## 高キビとナスの久万風ボロネーゼ



### 【材料】

- 炊いた高キビ 150 g
- ※基本の炊き方参照
- 赤ワイン 大さじ1  
(白ワイン、料理酒でも可)
  - ナツメグ 小さじ1/2
  - エリンギ 50 g 7ミリ角程度に切る
  - 玉ネギ 100 g 5ミリ角程度に切る
  - ニンジン 100 g 5ミリ角程度に切る
  - ナス 1個 乱切り
- ※ナスを揚げ焼きする際のオリーブ油は分量外
- ニンニク 5g みじん切り
  - オリーブ油 大さじ2~3

- トマト缶 200 g  
(フレッシュトマトでも可)
- 水 80g (トマト缶を洗った水、可)
- トマトピューレ 大さじ2
- トマトケチャップ 大さじ4
- 味噌 大さじ1
- しょうゆ 大さじ4
- ローリエ 1枚
- オレガノ 小さじ1/4
- 海の塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- リンゴ酢 小さじ1
- ピーチスプレッド 大さじ2  
(リンゴジャムや杏ジャムでも可。キビ糖の場合は大さじ1)

## 【作り方】

1. 乱切りにしたナスを塩水に 15 分ほど浸しキッチンペーパーで水気を切る。  
鍋にナスとオリーブ油を回しかけ入れて揚げ焼きし、皿にとっておく。
2. エリンギにオリーブ油を回しかけ水分が出るまでチリチリに炒め、香ばしい香りがしてきたら塩をひとつまみ入れる。
3. 一旦弱火にし、エリンギを鍋のわきに寄せ中央を開ける。オリーブ油大さじ 1 とニンニクを入れジワジワ加熱していく。(焦げ付かないように注意)



4. いい香りがしてきたら、残りのオリーブ油で玉ネギとニンジン炒める。蓋をして 3 分、野菜自身の水分で蒸し焼きされ透明感がでる。



5. エリンギも炒め合わせ、中央を開け高キビを投入。
6. 高キビに赤ワイン、ナツメグを目掛け入れ、なじませる。



7. トマト、水、トマトピューレ、トマトケチャップ、味噌、しょうゆ、ピーチスプレッドを入れ、よく混ぜる。特に味噌を溶かし込み、ひと煮立ちさせ、揚げ焼きしておいたナスを入れる。
8. ローリエとオレガノを投入し、リンゴ酢を加え弱火でコトコト 20 分。焦げやすいので鍋底から混ぜながら様子を見る。
9. 味見をして、塩、こしょうで整える。

