



土佐あきのおいしい野菜Cooking

ちょっとおしゃれにイタリア風

なすとオクラのカッツェツ

材料(1人分)

ナス・・・・・・・・・・・・・・・・・・2本
 オクラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・8本
 豚ロース肉(しょうが焼き用)・・・・・・・・4枚
 小麦粉・溶き卵・パン粉・・・・・・・・適量
 塩・コショウ・・・・・・・・・・少々

トマトソース

ホールトマト・・・・・・・・・・・・1缶
 にんにく・・・・・・・・・・・・・・1片
 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1/2個
 オリーブオイル・・・・・・・・・・大さじ1・1/2
 バジル・・・・・・・・・・・・・・少々

つくり方

- ① ナスはヘタを取り、縦4等分に切り水にさらしておく。オクラは塩でもみ、さっと茹でて水にさらす。
- ②①のオクラはヘタを切り、キッチンペーパーで水気をとっておく。なすも同様にしておく。
- ③豚肉に塩、コショウし②のナス、オクラを2本ずつのせて肉をしっかり巻く。小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて180℃の油で揚げる。
- ④にんにく、玉ねぎはみじん切りにする、フライパンににんにく、オリーブ油を入れ弱火にかけ、色づいたら玉ねぎを入れる。塩を入れ、よく炒め甘みがでたらホールトマトを潰し入れる。バジルを入れ、強火にして沸騰したら塩、コショウで味を調える。
- ⑤③を半分に切ってさらに盛り④をかける。



原産地はインドで、日本へは8世紀ごろに中国から渡来したナス。出荷量日本一を誇る高知県のナスの90%がJA土佐あきで栽培されています。環境保全型農業に取り組み、ハチや天敵に加えて、最近では土着天敵を増やす温存ハウスグループの活動も盛んです。