

たか森  
カフェより  
お届け!!

# 旬曾於市の を食べる

## 第50食目 夏野菜たっぷりトマトソース

夏野菜たっぷりトマトソース  
の  
おまかせメニュー



### 材料 (4名分)

ナス…………… 1～2本  
ズッキーニ…………… 1/2本  
玉ネギ…………… 1/4個  
オリーブ油…………… 大さじ2  
パンチェッタ(豚バラ肉) …… 100g  
ニンニク(みじん切り) …… 1片分  
赤唐辛子(輪切り) 1/4～1/2本  
オリーブ油…………… 大さじ1  
水煮トマト缶…………… 400g  
トマトケチャップ…………… 50g  
ドライパセリ…………… 適量  
パスタ…………… 180g  
塩…………… 18g  
水…………… 1800ml  
粉チーズ…………… 適量

### つくり方

- ① ナスは縦半分に切りさらに幅7～8mmの斜め切り、ズッキーニは厚さ7～8mmの半月切り、玉ネギは縦薄切りにする。パンチェッタは拍子木切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ2を中火で熱しナスとズッキーニを炒める。しんなりしたら塩少々を振り、火を止めていったん取り出す。
- ③ ②のフライパンに玉ネギ・ニンニク・パンチェッタ・赤唐辛子・オリーブ油大さじ1を入れ、中火でしんなりするまで炒める。
- ④ 水煮トマト・トマトケチャップ・ドライパセリを加えズッキーニとナスを戻し入れ、煮たったら火を弱めてフライパンに蓋をし20分蒸し煮にする。水煮トマトがホールの場合はヘラで粗く潰す。
- ⑤ 熱湯に塩を加えパスタを指定の時間より2分短くゆでて④に移す。強めの中火で煮からめ、とろみがついたら少々塩で味を調べて器に盛る。粉チーズをまぶして完成。



学校農園で育てた新鮮な野菜を使ったランチメニューや、各種ケーキ、オーガニックコーヒーも大好評! 毎週金曜日は大隅大川原駅にキッチンカーが出勤します。

たか森カフェ 11時～16時営業 営業日:土・日・月・祝日 財部町北俣5410-1 ☎0986-28-6120

※ホームページをご確認ください。