

◎ナスとベーコンのペンネアラビアータ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

ナス	3本
ブロックベーコン	100g
ペンネ	160g
ニンニク	2片
タマネギ	1/2個
赤唐辛子	2本
トマト水煮(カットトマト)	300g
蜂蜜	大さじ1
イタリアンパセリ	2本
EXVオリーブオイル	大さじ6
塩・胡椒	適量
イタリアンパセリ(みじん切り)	適量
パルメザンチーズ・唐辛子オイル	お好みで



1 ナスは食べやすい大きさにカットし、塩（0.5%）をまぶしてアク抜きをし、水で洗って水気をふきとっておく。

2 ベーコンは大きめにカットする。ニンニク・タマネギ・イタリアンパセリはみじん切りにし、赤唐辛子は種をとっておく。ペンネをたっぷりのお湯で茹ではじめる。

3 フライパンにオリーブオイル（大さじ2）を入れてナスを炒める。しんなりしてきたら一度取り出す。同じフライパンにさらにオリーブオイル（大さじ3）を加えてニンニクを入れて香りがでたらタマネギを加える。タマネギがしんなりしてきたらベーコンと赤唐辛子を加えて炒める。

4 トマト水煮を加えて弱火～中火で5-6分焦げないように煮込む。蜂蜜を加えて塩・胡椒で味を整える。

5 茹で上がったパスタを4のソースに加えて素早く混ぜ合わせ、EXVオリーブオイル（大さじ1）とイタリアンパセリふりかけ混ぜ合わせる。器に盛り残ったイタリアンパセリを散らす。お好みでパルメザンチーズや唐辛子オイルなどをおかけください。



<コメント>

梅雨も明け、暑い夏がやってきましたね。こんな暑い日には簡単ピリ辛アラビアータはいかがでしょう？シンプルですけど、トマトの酸味・ニンニクの香り、唐辛子の辛味が絡み合い美味しいですよ。具材はナス&ベーコン以外にも、鶏肉・豚肉・魚介類・野菜とも相性がいいので冷蔵庫にある食材でオリジナルのアラビアータを作ってみてください。ニンニクは焦げやすいので、混ぜながら火加減を調整してくださいね。

ここがポイント<茄子>

茄子の実の95%は水分です。皮の紫色はナスニンという色素によるものです。ナスニンは血中のコレステロールを抑え、動脈硬化を防ぐと言われていたので皮ごと料理したいですね。茄子は油と相性がよく、果肉がスポンジ状で油をよく吸収します。唐辛子とも相性がよく、揚げ茄子と唐辛子の炒め物は夏に食べたい一品ですよ。夏野菜は全般的にからだを冷やす作用をもっているのですが、茄子はその中でも効果が高いので、この夏は是非茄子で暑気払いしましょう。