

## 【ベーシックなすのオーブン焼き】

### 材料

なす                           ・・・600g（大サイズ3本分）  
Exv オリーブオイル・・・大さじ1～2  
自然海塩                   ・・・15g

### つくり方

- 1 ガスオーブンを予熱200度にセットする（電機オーブンならば230～240度）
- 2 水洗いした“なす”のヘタを切り落として、縦1/2にカットする。
- 3 まずは、オイルでナスをコーティングしたのち、塩をやさしく手でなす全体に伸ばす。
- 4 断面サイドを下にして20～30分焼成する。
- 5 フォークが芯まで簡単に入り、断面サイドに焼き色がつけばOKのサイン。
- 6 スプーンで中身をくり抜く。
- 7 なすの水分が多ければ、手で軽く押さえて水分をこぼす。  
※それでも、まだ水分が多い時にはザルに移してやさしく押さえる。  
ここまでが“ベーシックなす”の下処理。

### その後の展開例

- A 醤油&生姜に浸けて
- B ババガヌーシュ、アイバル、ナスバターづくりの下地（基礎）になる。
- C すぐに使わない場合には、Exv オリーブオイル小さじ1～をかけて冷蔵庫で3～4日保管可能、冷凍ならばExv オリーブオイル大さじ1をかけてジップロックで3～4か月可能。冷凍のまま、パスタソースに加えて茹でて、仕上げはブレンダーにかける。

### ワンポイントアドバイス

○なすのサイズや品種により焼く時間は異なる。随時、オーブンの中身を確認しながら進める必要がある。