料　理　名	お坊さんが気絶する（イマム・バユルドゥ）

材　料　名	数量（4人分）
○なす	4個
○たまねぎ	1/2個
にんにく	1/2片
○トマト	1個
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
オリーブ油	大さじ2
湯	1/2カップ
パセリ	適量
セルフィーユ	適量（あればでよい）
干ぶどう	大さじ2（あればでよい）

作　り　方

① なすはがくのとがった部分を取る。へたは残す。
ピーラーで縦に縞目模様に皮をむく。（4カ所程）
塩水にしばらく漬けてあくを抜き、キッチンペーパーで水分をふきとる。

② たまねぎ、にんにくは薄切り、トマトは角切り、
パセリ、セルフィーユは粗みじんに切る。

③ ①のなすを鍋でオリーブ油でじっくり炒める。
（弱火で15分くらい）

④ なすがしんなりしてきたら、鍋の端に寄せ、たまねぎ、にんにく、トマトを加え、しんなりするまで炒める。炒めたものに塩、砂糖で味付けをする。干ぶどうを入れる。

⑤ なすの皮をむいたところで菜箸で1カ所われ目を入れる。
そこに炒めた野菜を詰める。（多少はみ出してよい）

⑥ おとしぶたをして、湯を加え、ふたをして弱火で30分程煮る。
器に盛ってパセリ、セルフィーユをふって完成。

※冷蔵庫で冷やしても美味。
※お坊さんが気絶するほど美味なトルコ料理。

備考　<出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>

○かながわ産食材です。