ムサカ

なすと肉、白いソースを重ねて焼く、ギリシャの家庭料理。



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり	準備時間	調理時間
4人分	約20分	約75〜90分

材料 INGREDIENTS

- なす　600g
- オリーブ油（なす用）　30ml
- 塩（なす用）　1g
- 牛ひき肉　350g
- 玉ねぎ　150g
- にんにく　5g
- カットトマト缶（汁ごと）　300g
- トマトペースト　15g
- オリーブ油（肉用）　10ml
- 水　50ml
- 乾燥オレガノ　小さじ1/2
- シナモンパウダー　小さじ1/4
- 塩（肉用）　3g
- 黒こしょう　少々
- 無塩バター　35g
- 薄力粉　35g
- 牛乳　400ml
- パルメザンチーズ（ソース用）　30g
- 卵黄　M1個分・約18g
- 塩（ソース用）　1g
- ナツメグ　少々
- パルメザンチーズ（仕上げ）　10g
- オリーブ油（器用）　5ml

道具 EQUIPMENT

内寸約20×20cm・深さ6cm以上・容量2L以上の耐熱皿、天板、フライパン、鍋、泡立て器、へら、キッチンペーパー、食品用温度計

下準備と作り方

なすの焼成とソース作りは並行。焼いた後に20分休ませます。

01 下準備をして、なすを焼く

なすは洗ってへたを除き、縦8mm厚さに切り、水気を取る。玉ねぎ・にんにくはみじん切り。220℃に予熱し、天板に対応温度のシートを敷く。器に油5mlを塗る。なすの両面に油30mlを塗り、塩1gを振る。重ねずに並べ、220℃で20〜25分、途中で裏返して焼く。軽く色づき、しんなりするまで。一度に入らなければ二回に分け、時間を追加する。

02 肉のソースを作る

なすの焼成中に、油10mlで玉ねぎを中火で約5分炒める。にんにくを加え約30秒、牛ひき肉を加え5〜7分、赤い部分がなくなるまでほぐし炒める。トマトペーストを加え約1分炒め、トマト缶、水50ml、オレガノ、シナモン、塩3g、黒こしょうを加える。煮立ったら弱めの中火で20〜25分、ふたをせず、へらの跡が汁ですぐ埋まらない濃さまで煮る。

03 白いソースを作り、チーズと卵黄を加える

バターを溶かし、薄力粉を加え弱火で1〜2分混ぜる。火を止め、牛乳を少量ずつ加える。中弱火で底を混ぜながら5〜8分、ふつふつとして太い帯状に落ちるまで加熱し、火を止める。チーズ30g、塩1g、ナツメグを混ぜ、味を確認。約5分置き、激しい湯気がおさまったら、別の器で卵黄とソース大さじ2程度を混ぜ、鍋へ戻して手早く混ぜる。

04 重ねる

180℃に予熱を整える。器に、なす半量→肉のソース全量→残りのなす→白いソース全量の順に重ねる。表面をならし、チーズ10gを振る。器の縁に1cmほど余裕を残す。

05 焼いて20分休ませる

180℃で35〜45分焼き、中心75℃で1分以上の加熱を確認。表面が先に焦げそうならホイルをかぶせ、加熱を続ける。取り出して20分休ませ、4等分する。長時間室温に放置しない。

おいしく仕上げるポイント COOKING NOTES

卵黄を混ぜた後は味見せず、続けて焼きます。小さじは5ml。油は合計45ml、チーズは合計40gです。

保存と代替材料 KEEP & SUBSTITUTE

清潔な浅い容器に小分けし、速やかに冷まして冷蔵。翌日までを短めの目安に食べ切る（保存を保証する期限ではありません）。電子レンジ対応の器でふんわりラップをかけ、むらに注意し、中心75℃で1分以上再加熱。牛肉は同量のラムまたは牛豚合いびき肉に代替可。パルメザンはケファロティリの代替で、風味は異なります。

元記事：世界のおいしい物語で「DM0003」「ムサカ」を検索。