

夏野菜をおいしく食べましょう! … 茄子編

《茹で茄子のラー油がけ》



材料(4人分)

- ・なす 6～9個
- ・調味料(合わせておく)
ラー油小1・塩小1/2
しょう油大4
ごま油小2・酢大2
砂糖大1強
しょうが1片
長ネギ1/2本
- ・青じそ・かいわれ

作り方

- ① なすはへたを切り、たて半分に切る。
熱湯2ℓに焼きみょうばん一つまみを入れ、なすを入れ、おとしぶたをして4分～5分ゆでる。湯を切り、ザルにあげておく。あら熱をとって冷蔵庫で冷やし、5Cm幅の斜め切りにする。
- ② しょうがと長ネギはみじん切り青じそはせん切り、かいわれは3Cm位に切る。
- ③ 調味料は合わせておく。
器になすを並べて青じそ、かいわれを散らしてタレをかける。

…ひとことポイント…

夏に冷やして食べると一層おいしいです。(提案者:みちくさ会会員 井上利子)