



## 土佐あきのおいしい野菜Cooking

柔らかな米ナスとアツアツのあんが絶妙

# 米ナスのしぎ焼きえびあんかけ

### 材料(4人分)

米ナス	2個
オクラ	4本
サラダ油	大さじ4
スープ	1カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ショウガ汁	小さじ1
塩	小さじ1/4
薄口しょうゆ	小さじ1
えび	300g
ショウガ汁	少々
塩	少々
酒	少々
片栗粉	大さじ1

### つくり方

- ①米ナスは1.5センチ厚さの輪切りにし、油をまぶして焼き、ふたをして蒸し焼きにする。
- ②えびは殻と背わたをとって粗みじんに切り、塩、ショウガ汁、酒をふって、片栗粉をまぶす。
- ③スープ、酒、みりん、薄口しょう油を煮立て、②と小口切りのオクラを加えてさっと煮、ショウガ汁を加えて①にかける。

(園芸連の料理レシピより)



球～卵形への大型のナスでへたの色が緑色の米ナス。管内では安芸市を中心に栽培されており、10月から6月まで出荷されています。果肉がしっかりしているので、土佐あき園芸女性部の作る「米ナスのたたき」は揚げずに茹でて作ります。焼き物や油との相性も抜群です。