



土佐あきのおいしい野菜Cooking

汁風で手軽に、うす味で!!

米ナスたき

材料(4人分)

米ナス・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
 生シイタケ・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
 油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
 青ネギ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
 だしジャコ・・・・・・・・・・・・・・・・20g
 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・600ml

A { 薄口しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 地酒・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4

かたくり粉・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1~2

※ サラダ油・豆板醤・塩・酢 少々

つくり方

- ①だしジャコは水につけておく。
- ②ナスは皮を軽く取り、やや大きめのさいの目切りにして水にさらす。
- ③とった皮は千切りにし、※の調味料と一緒に炒める。
- ④生シイタケ、油揚げはさいの目切り、青ネギは斜めの薄切りにする。
- ⑤①を中火にかけ、沸いたら5分くらい煮出して、だし汁をこしたら揚げとネギの白い部分を加える。
- ⑥ナスの水気をとって、かたくり粉をまぶして⑤に加える。
- ⑦生シイタケとAを入れて再び沸いたら5分煮込む。
- ⑧仕上げに青ネギを入れて煮る。最後に器に入れて③の皮をそえる。

※かたくり粉の代わりに米粉を使ってもよい。

(高橋本先生の安芸の野菜を使った野菜料理教室より)



球～卵形への大型のナスでヘタ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。