



土佐あきの
おいしい野菜

Cooking

ナスが苦手な子供にも

焼きナスの肉味噌かけ

材料(2人分)

ナス	4個	
ひき肉	100グラム	
酒	大さじ2	
おろし生姜	少々	
A	味噌	60グラム
	砂糖	20グラム
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	水	大さじ2

つくり方

- ①ナスは竹串で3~4ヶ所刺し、魚焼き網かグリルで全面を焼き、中まで火を通し冷水にとって皮をむく。
- ②ひき肉は鍋に入れて酒を加え混ぜ菜箸で混ぜながら、ぼろぼろに炒り煮する。
- ③ Aの材料を混ぜ、火にかけて練り味噌にして②を加え、混ぜる。
- ④ナスを器に盛り、③をかけ、おろし生姜を添える。



2月3日に開かれた土佐鷹推進大会での1品。

焼きナスの上に乗せるソースを変えるだけで、料理の幅がぐんと広がります。