

なすの梅だれ

あっさり味が夏にうれしい。
冷やして食べてもおいしい。

材料（4人分）

なす・・・・・・・・・・4個（280g）
A { 梅干し・・・・・・・・2個（40g）
砂糖・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・大さじ1.5
酒・・・・・・・・小さじ2
サラダ油・・・・小さじ1



作り方

- ① なすはへたを切り落とす。ラップで包んで耐熱容器にのせ、電子レンジで約3分（500W）加熱する。冷ましておく。
- ② 梅干しは種をとり、果肉をたたく。Aを合わせておく。
- ③ なすを手で細く裂き、器に盛る。②をかける。

（参考レシピ）

なすの丸ごと煮（炒め煮）

しょうゆでしっかり味つけした、懐かしい味の田舎煮。温かくても冷たくてもおいしくいただけます。

材料（4人分）

なす・・・・・・・・・・12個（小さめのもの）
サラダ油・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ1.5
みりん・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
しょうが（大）・・・・・・1かけ



作り方

- ① なすはへたを落とし、縦に6～8本浅く切り込みを入れる。しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ② フライパンにサラダ油の半分を中火で熱し、なすの半分を入れて全体に油がなじむまで炒める。
- ③ 火を弱めてふたをし、約5分蒸し焼きにする。焼いた面が柔らかくなったら裏返し、全体が柔らかくなるまでさらに5分蒸し焼きにする。
- ④ 酒をふり、みりん・しょうゆを加えてからめる。
- ⑤ 再びふたをして約3分煮、バットなどに取り出す。フライパンに残りのサラダ油を加え、残りのなすも同じように蒸し焼きにする。
- ⑥ 粗熱がとれたら器に盛る。おろししょうがをのせ、好みでしょうゆをかける。