

なすそうめん

こんな食べ方あったの?
驚きのおいしさ!!

材料 (4人分)

- なす・・・・・・・・4個
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ2
- めんつゆ (2倍希釈)
・・・・・・・・かけつゆの濃さに希釈して、400cc
- 大葉・・・少々
- 生姜・・・少々



作り方

- ① なすは皮をむき、できるだけ長い細切りにする。水にさらしてアクをぬく。
- ② 大葉は千切りにして水にさらし、絞っておく。生姜はおろしておく。
- ③ 水気を拭き取り、ビニル袋に片栗粉となすを入れてふり、薄くまんべんなく片栗粉をつける。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③のなすをゆで (柔らかくなるまでゆでる)、ざるにあけて冷水にとって冷やす。
- ⑤ 小鉢に冷たいめんつゆを入れ、④のなすを入れて、大葉・生姜をのせる。

なす、こんな食べ方はいかが

～なすのデザート～

- 材料 (4人分)
- なす・・・・・・・・2個
 - 砂糖・・・・・・・・50g
 - 水・・・・・・・・200cc
 - レモン汁・・・・・・・・大さじ1
 - プレーンヨーグルト・・・・・・・・500cc

作り方

- ① なすは皮をむき、白い部分を食べやすい大きさに切って水にさらしておく。
- ② 分量の水に①を入れて火にかけ沸騰させる。砂糖を加えて、ナスに透明感が出るまで、中弱火で煮る。レモン汁を加える。
- ③ 荒熱が取れたら、冷蔵庫でよく冷やす。
- ④ よく冷えたナスとヨーグルトを和えたら出来上がり。

