

ピンヤリ冷やしておいしい

茄子の煮びたし ㍶P




これからの
皮が"がたくなってしまう"
秋ナスにぴんやり!!

材料 4人分

- 茄子 6本
 - サラダ油 大さじ2
 - 水 1cup
 - かつおだし 4g
 - 酒 大さじ1
 - 石臼米唐 " 1/2
 - みりん 大さじ1
 - 醤油 "
 - 土塩 小さじ1
- (トッピング) お好みで
すりおろし生薑とけずり節!!

〈作り方〉

- 1) 茄子はハタきとり、たてに切り厚みのある余斗のか木箸の切れ目を入れます。

- 2) フライパンに油を熱し切った面を焼き付けます。なるべく手早く火をくいとカットです。
- 3) 両面を焼きいたら調味料を加え、中火でじっくり10分煮込みます。
- 4) あら熱をとり容器にうつし、冷蔵で冷やしましょう☆