

油と相性のよい野菜の代表格がナス。丸ごと揚げてピリ辛ダレに漬ければ、風味もいっそうアップします。

# ナスの 丸ごと揚げ煮

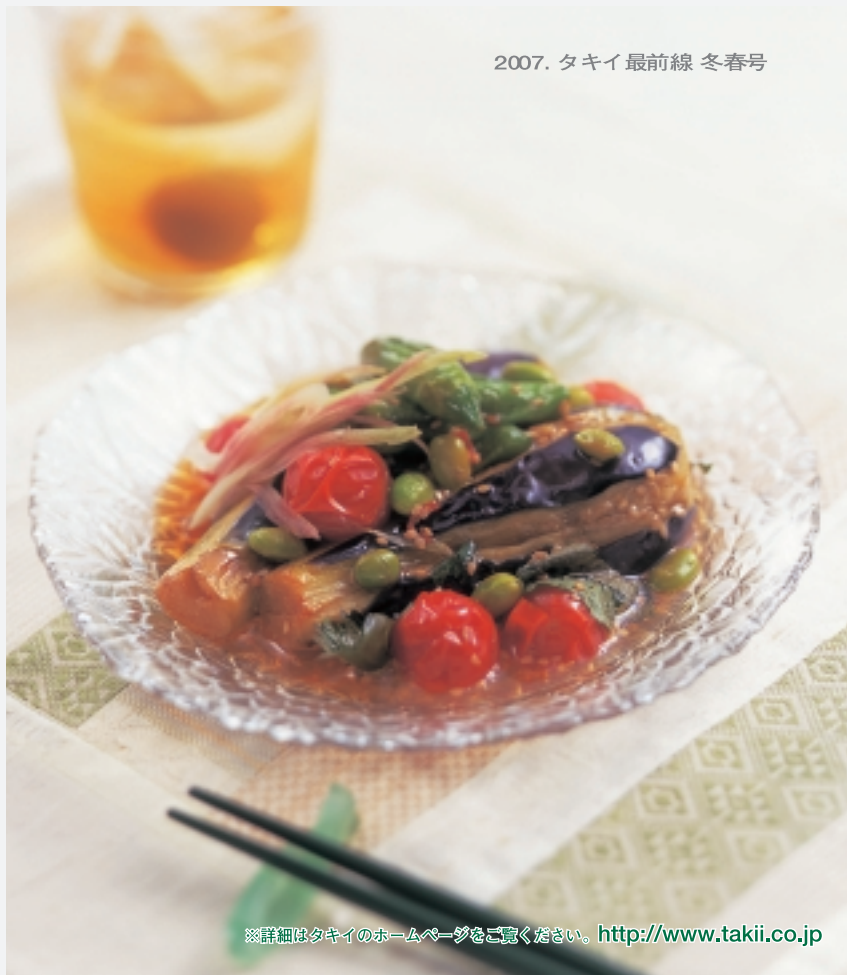
## 材料（2人分）

ナス…4本 ミニトマト…10個 シシトウ…12本  
めんつゆ…1カップ 酢…大さじ1 鷹の爪（輪切りのもの）…5輪 ゴマ油…小さじ1 青シソ…10枚 ゆでたエダマメ…1/4カップ 炒りゴマ…小さじ1

## 作り方

- 1 ナスはへたを落として皮を2cm間隔にむき、刃の根元で隠し包丁を入れる。ミニトマトはへたをとる。シシトウはへたを短く切り、隠し包丁を1カ所入れる。
- 2 ボウルにめんつゆ、酢、鷹の爪、ゴマ油を入れて、混ぜあわせておく。
- 3 1の野菜をそれぞれ中温の油で揚げ、油を切って2のタレの中に漬け込む。
- 4 食べる直前に、青シソ、エダマメを漬け込む。
- 5 器に盛りあわせ、炒りゴマをふりかける。

2007. タキイ最前線 冬春号



※詳細はタキイのホームページをご覧ください。<http://www.takii.co.jp>