

● 吉川ナスの肉みそ田楽 ●



【材料】(2人分)

- ・吉川ナス 2個(小さめ)
- ・ししとう 6本
- ・揚げ油 適量
- ・白ごま 適量

〈肉みそ〉

- ・鶏ひき肉 80g

(調味料)

- ・田楽みそ 50g
- ・みりん 25 cc
- ・酒 25 cc
- ・だし汁 25 cc

- ・しょうがの搾り汁 20g
- ・唐辛子 少々

～ 作り方 ～

〈下準備〉

- ・ナスは、ヘタ側から1/5位と底側を少し切り落とし、皮を縦縞にむく。
- ・上側の切り口から中身を1/4量位スプーンで取り出し、細かく刻む。
- ・ナス全体を竹串で刺して火の通りをよくし、水に放ってアク抜きをする。

- ① 鍋に油(分量外)をひき、中火で鶏ひき肉と刻んだナスを炒め、調味料としょうがの搾り汁、唐辛子を入れてよく練る。
- ② 160℃の揚げ油で温度を上げながら(弱めの中火)ナスを柔らかく揚げ、くり抜いた部分を下にしてバットに置く。ナスのヘタ蓋・ししとうもさっと素揚げする。
- ③ 皿にナスを盛り、中央のくぼみに肉みそを入れて白ごまを散らす。ヘタ蓋・ししとうを添えて完成。



(料理考案)野菜ソムリエ 中島早苗氏

(料理協力)JA たんなん女性部三代会