

旬の野菜
15分クッキング

料理研究家 ● 薫 がおる

ナス

ナスのレンジ蒸し



● 材料 (4人分)

ナス……………小6個 (400g)	酢……………大さじ1
ネギ……………10cm	ごま油……………大さじ1
タレ	粉トウガラシ……………少々
炒りごま (白) ……大さじ1	(または一味トウガラシ)
砂糖……………大さじ1	ニンニク(みじん切り)…1片
醤油……………大さじ3	

● 作り方 (1人分約90kcal)

- ① ナスはヘタを取って縦半分に切り、ヘタの方を少し切り残して縦5mm幅くらいに切り目を入れる。しばらく水にさらす。
- ② ①の3個分を皿にまんべんなく並べ、ラップをかけて電子レンジ (500W) で約3分加熱する。残りも同じよう加熱する。
- ③ ②を皿に盛り、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 炒りごまを粗くすって、タレの材料を全部合わせる。
- ⑤ ネギは千切りにして、水にさらしてザルにあげる。③にさらしネギを飾り、食べる直前にタレをかける。

ナスのピリ辛炒め



● 材料 (4人分)

ナス……………6個 (500g)	油……………大さじ2
サヤインゲン……………100g	合わせ調味料
豚ひき肉……………150g	水……………カップ1/2
ネギ……………1/2本	砂糖……………小さじ2
ニンニク……………1片	醤油……………大さじ2
赤トウガラシ……………1本	片栗粉……………小さじ2

● 作り方 (1人分約200kcal)

- ① ナスはヘタを落として縦4つ割りにし、さらに斜め半分に切る。
- ② サヤインゲンは筋を取って3cm長さに切る。
- ③ ネギ、ニンニクはみじん切り、赤トウガラシは小口切りにする。
- ④ 中華鍋に①を入れ、油をナスに回しかけて混ぜてから火をつけ、中火で5～6分ゆっくり炒めて取り出す。
- ⑤ ③を炒め、香りが出たら豚ひき肉をバラバラになるまで炒め、さらに②を炒め、④を戻し入れる。合わせ調味料を加えて、とろみがついたら出来上がり。