

★ナスとキュウリのあえもの



■材料（4人分）

ナス	2本
キュウリ	2本
卵	1個
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
白ごま	大さじ1
塩（塩もみ用）	適量
みりん・塩（いり卵用）	少々

■作り方

- ① ナス2本は二つ割にし、小口から5～6mmの厚さに切る。
- ② キュウリ2本は小口切りにし、①のナスと合わせて薄く塩を振ってまぜ、皿2～3枚程度の軽い重しを当てて30分ほど漬け、汁けをきってしぼる。
- ③ 卵1個は、塩・みりん少々で味をつけ、ややあらめのいり卵を作って冷ます。
- ④ ボールにみりん・酒・しょうゆ・香ばしくいった白ごまを入れまぜる。
- ⑤ キュウリ・ナス・いり卵を合わせて④であえ、器に盛る。

ナスと豚肉の煮込み



■材料 (4人分)

ナス	6~8個	
豚バラ肉(かたまりで)	200g	
赤とうがらし	1本	
青み(枝豆、グリーンピース、いんげんなど)	適宜	
酒	大さじ1/2	} A
しょうゆ	大さじ1/2	
かたくり粉	少々	
しょうゆ	大さじ2	} B
酒	大さじ2	
スープ	2/3カップ	
砂糖	小さじ1	

■作り方

- ① 豚肉は2~3mmの厚さに切ってから一口大に切り、Aのしょうゆ・かたくり粉をまぶしておく。
- ② なすはへたを切り落として二つ割にし、表面にかのこに軽く切り目を入れ、大きいものは二つに切って、熱した油で揚げる。
- ③ とうがらしは種をとってぶつ切りにする。
- ④ 中華なべに油大さじ2を熱し、豚肉を炒めて色が白っぽく変わったら、ナス、とうがらしを加えてサッといためる。
- ⑤ ④にBを加え、一煮立ちしたら弱火にし、蓋をしてときどきかき混ぜながら30分以上煮込み、青みを散らす。
※なすは、高温の油でサッと揚げるようにし、油をよくきる。

★ナスの煮物



■材料（4人分）

ナス	6～8本				
がんもどき小	8個				
オクラ	8個				
だし汁	2カップ	}			
酒	大さじ1		A		
みりん	大さじ2			}	
砂糖	大さじ3				}
しょうゆ	大さじ3				
塩	少々	}			

■作り方

- ① ナスは二つ割にし、周りに細かく切れ目をいれ、大きいものは二つに切る。
- ② がんもどきは熱湯にかけて油抜きし、オクラは色よく塩ゆでする。
- ③ ①のナスを下ゆでし、軽く汁けをとって、Aを加え落とし蓋をして煮る。ナスがほぼ柔らかくなったらがんもどきを加えて少し煮、オクラを加えて一煮し火を止める。

★なすスイーツ



■材料

ナス	450g
レモン果汁	70cc
水	70cc
砂糖	150g

■作り方

- ① ナスの皮をきれいにむいて縦半分に切る。
- ② 分量の調味料全部を鍋に入れて中～弱火で柔らかくなるまで煮たら出来上がり。
- ③ 途中、ナスに煮汁が付くように2, 3回返す。
好んでヨーグルトと一緒に食べてもおいしいです。

※ 皮は千切りにして、キンピラを作ります。