



## 【 焼きなすサラダ（4人分） 】

### ◆ 材料

なす	2コ
トマト	1コ
たまねぎ	1/2コ
しょうが	1かけ
青じそ	10枚
オリーブ油	大さじ2
ポン酢	適量

### ◆ 作り方

1. たまねぎをみじん切りにし、辛ければ水にさらして水けを切っておきます。  
しょうがもみじん切りにしておきます。  
青じそをせん切りにし、水にさらし、水けを切っておきます。  
トマトを横半分に切り、汁けのある種の部分を除き、2cm角に切ります。
2. なすはヘタを取り、長さを半分にし、縦に1cm幅に切ります。  
フライパンにオリーブ油（大さじ1）を熱し、なすを重ねないように入れ、フライ返しで押し付けるようにして両面色良く焼きます。途中で足りない油を補います。  
**【ひとくちメモ】**  
なすは油を吸収しやすいので、フライ返しで押し付けて焼くことによって油が少なくて済み、早く焼けます。
3. 器になすを放射状に並べ、トマト、たまねぎ、しょうがを盛り、青じそをトッピングしポン酢をかけて出来上がり。

---

## 【 なすのからし漬け - 番組で紹介した地元の方のレシピ - 】

### ◆ 材料

なす	3～5コ
みそ	400g
砂糖	大さじ5
粉がらし	40g
（ぬるま湯で溶く ※ぬるま湯の量は 大さじ2が目安です。）	
焼きみょうばん（色止め用）	小さじ1

### ◆ 作り方

1. なすのへたを取り、1cm幅の輪切りにします。濃いめの塩水（2%程度）につけてアクを抜きます。  
**【ひとくちメモ】**  
この時に焼きみょうばんを加えると、色が鮮やかになります。<br />切ったなすを布巾に包んで、水を絞ります。
2. みそと砂糖を加えて混ぜます。  
ぬるま湯で溶いておいた粉がらしを加えてあえたら出来上がり。  
**【ひとくちメモ】**  
粉がらしを使う事で、ピリリとした辛さが味わえます。

### 【スペシャルレシピ】

なすのからし漬けをご飯の上に乗せてお茶漬けにすると、あっさりといただけます。