

**作り方**

- 1 はもを1cm幅に切る。
- 2 沸騰した湯でさっと湯引きをし、氷水でしめる。
- 3 なすのガクにそって1周切込みを入れる。
- 4 強火で熱したグリルで両面を焼き、ぬれ布巾を使って皮をむく。
- 5 すだち3コを絞り、うす口しょうゆ、みりと混ぜ合わせる。
- 6 ④のなすを食べやすい大きさに切り、⑤の三杯酢に常温になるまで漬ける。
- 7 皿にはも、なす、すだちを盛り付ければ完成!

**はもの選び方**

夏から秋にかけて旬をむかえる
肉厚で色つやのいいもの

★ 調理のワンポイントアドバイス ★

はもは、花が咲いたように身が広がれば
湯から上げ、氷水に入れて締める。

水っぽくなるので、身が締まったらすぐ氷水から出す。

なすは切り込みを入れると、皮がむきやすい。

ぬれ布巾を使って皮をむくと、むきやすい。

