



【白なすのから揚げ】



竹下政吾 (たけした・せいご) さん

材料 (4人分)

白なす 2本	600g	白だし	大さじ 1
にんにくひとかけ	8g	砂糖	小さじ 2
しょうがひとかけ	8g	ごま油	小さじ 2
小ねぎ 1本	4g	かたくり粉	適量
しょうゆ	大さじ 1	揚げ油	適量
みりん	大さじ 1		

手順

- (1) 白なすのヘタをとり、皮をむいて一口大の乱切りにします。
- (2) ねぎは小口切り、にんにくとしょうがはすりおろしておきます。
- (3) ボウルにしょうゆ、みりん、白だし、砂糖、ごま油、にんにく、しょうがを加え混ぜ合わせます。混ぜ終わったら、白なすを加え 10 分ほどつけ置きます。
- (4) 白なすにかたくり粉をまぶします。フライパンに揚げ油を 5 ミリ程度ひき、中火で白なすを揚げていきます。表面がきつね色になったら、皿に盛り、ねぎを散らしたら完成です。