



【白なすの冷製煮びたし】



竹下政吾 (たけした・せいご) さん

材料 (2人分)

白なす	1本 (300g)	しょうゆ	大さじ2
トマト	3コ (180g)	みりん	大さじ1
パプリカ	90g	和風顆粒だし	小さじ2
おくら	3本 (30g)	砂糖	小さじ1
大葉	2枚	塩	小さじ1
水	800ml	ごま油	大さじ1

手順

- (1) なすはヘタを落とし、縦半分に切り、くし形切りにします。
- (2) トマトは湯むきしておきます。おくらはヘタを取り、パプリカは一口大に、大葉は千切りにし、水にさらしておきます。
- (3) フライパンにごま油を入れ、中火で熱し、なす、パプリカ、おくらを軽く炒めます。
- (4) 鍋に水、しょうゆ、みりん、和風顆粒だし、砂糖、塩を加え中火でひと煮立ちさせます。ひと煮立ちしたら、ボウルにだし汁を移し、なす、パプリカ、おくらをつけ込みます。粗熱がとれたらトマトも漬け込み、冷蔵庫で2時間寝かします。
お皿になす、パプリカ、おくら、トマト、だしを入れ、大葉を散らしたら完成です。