



なすと豆腐の田楽

暑さが堪える時期は、さっぱりしていながらも塩気のあるはっきりした味付けのものが食べたくなります。

信州にはおいしい味噌がありますからこんな料理もおすすめです。

ポイント1： 手間のかかる豆腐の「水切り」を省き、素焼きすることで余分な水分を抜きます。

ポイント2： なすは油をたくさん吸収する食材です。蒸し焼きにすると、少ない油でも柔らかくなすを焼くことができます。

材料：2人分 (22cmフライパン)

木綿豆腐-----	1/2丁(200g)	<田楽味噌(作りやすい量)>	
なす-----	1~2本	信州味噌-----	70g
水(焼なす用)-----	大さじ2	本みりん・日本酒・砂糖・水-----	各大さじ2
サラダ油-----	大さじ1		
田楽味噌-----	お好みの量		
しそ・胡麻-----	各適量		

作り方：

- 豆腐は6等分に切り、フッ素樹脂加工されたフライパンで素焼きする。
焼きはじめは豆腐から水が出てきますが、じっくり弱火から中火で焼くと余分な水分を抜くことができます。
水分が蒸発したら、サラダ油1/3量を加え、焼き色がつくまで両面を焼いて器に取り出す。
- なすは縦半分になり、さらに半分に切る。皮面に切り込みを入れ、火が通りやすくする。
フライパンになすの切り口を下に並べ、残りのサラダ油と水を注ぎ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
途中、なすを裏返し柔らかくなるまで両面を焼いて皿に取り出す。
- 田楽味噌を作る。2のフライパンをペーパータオルできれいに拭き取り、田楽味噌の調味料をすべて入れる。
とろみがついてアルコール分が抜けるまで、木べらで混ぜながら弱火で煮る。アルコールの匂いがなくなれば出来上がり。
- 焼いた豆腐となすに田楽味噌をかけ、お好みでしそを添えて胡麻をふる。