

# とれたて



# クッキング

## ～ごちそうナス②～

### 香味野菜の涼風和え



#### 材 料 (2人分)

ごちそうナス(縦4つ割にし、一口大にちぎる)・・・2本  
キュウリ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本  
大葉(細かくちぎる)・・・・・・・・・・3枚  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量  
おろしショウガ・・・・・・・・・・適量

#### 作り方

- ①ごちそうナスに軽く塩をふり、なじませておく。
- ②キュウリは軽く板ずりしてから、すりこ木などで一口大にたたき割る。
- ③ナスとキュウリを合わせ、おろしショウガと塩少々で味をととのえ、最後に大葉を混ぜる。あればミョウガのせん切りを添える。

### 揚げびたし

#### 材 料 (2人分)

ごちそうナス  
(茶せんに切り込みを入れる)・・・2本  
シシトウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2本  
揚げ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量  
めんつゆ(ストレート)・・・・・・・・・・適量  
大根おろし・おろしショウガ・・・各適量

#### 作り方

- ①ごちそうナスは180度の油でゆっくり揚げる。シシトウも素揚げにしておく。
- ②揚げたナス、シシトウをひたひたのめんつゆに漬ける(30分～1時間)。
- ③お好みで大根おろし・おろしショウガを添える。

