

小ナスの冷菜



材料 4人分

小ナス	6コ	A
薬味(千切り)		濃口醤油
生姜	1かけ	バルサミコ酢
ミョウガ	2本	オリーブ油
大葉	3枚	砂糖
		塩

作り方

- ①小ナスはへたをとって、縦の6つ割(小さい場合は4つ割でも可)にし、水にさらしてあく抜く。
 - ②沸騰したお湯に塩少々を加え、小ナスをゆでる。(10分程度)
 - ③ボールにAの調味料を合わせ、薬味の半分を入れる。
 - ④ゆであがった小ナスを熱いまま③のつけだれに入れ、冷蔵庫で冷やす。
 - ⑤皿に盛りつけ、薬味の残りを飾る。
- ※白髪ねぎを飾ってもよい。

小ナスの生姜醤油



材料 4人分

小ナス	6~7コ
生姜醤油	
生姜(すりおろし)	大さじ1
醤油	大さじ2
揚げ油	適量

作り方

- ①小ナスはへたをとり、皮に浅く縦に数本の切り目を入れる。
- ②生姜醤油はバットなどに合わせておく。
- ③揚げ油を170度に熱し、小ナスをクルクルと回しながら揚げる。
- ④小ナスがアツアツのうちに生姜醤油につけ、時々返しながら3~5分つける。

揚小ナスの中華南蛮



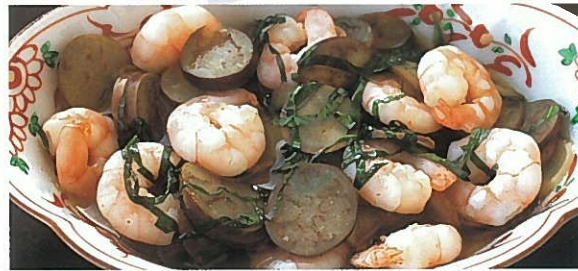
材料 4人分

小ナス	6コ	南蛮だれ
唐辛子	1本	醤油
揚げ油	適量	砂糖
		酢
		紹興酒
		ゴマ油
		長ネギ(みじん)
		生姜(みじん)
		にんにく(おろし)

作り方

- ①南蛮だれは火にかけ、砂糖がとけたら火をとめる。
- ②へたをとった小ナスを素揚げし、南蛮だれに漬ける。
- ③皿に盛り千切りにした唐辛子を散らす。

小ナスと海老の和風マリネ



材料 4人分

小ナス	4コ	A
むきエビ	16尾	オリーブ油
大葉	8枚	塩・コショウ
		砂糖
		酢

作り方

- ①むきエビの背ワタをとり、さっとゆでる。
- ②小ナスを輪切りにして軽くゆでる。大葉は千切りにしておく。
- ③ボールにAの調味料を入れてよく合わせ、小ナスとエビ、大葉を入れて和える。