

家族で楽しむおいしい一皿

常備菜にも使える夏野菜活用レシピ



ナスの揚げ浸しそうめん

とろとろでジューシーな揚げナスは夏のごちそう

材料(2人分)

ナス	2本(160g)	そうめん	4束
油	適量	好みの薬味(大葉、ミョウガ、おろししょうが、ゴマなど)	適宜
A			
だし汁(かつおだし)	200ml		
しょうゆ	大さじ2		
みりん	大さじ2		
砂糖	大さじ1/2		

作り方

※写真は盛り付け例

- ①ナスはへたを取り、半分の長さに切ってから縦4等分にする。皮には斜めに隠し包丁を入れる。
- ②フライパンや揚げ鍋に油を深さ3cmほど入れて170度に熱し、①のナスを入れてひっくり返しながら両面にほんのり焼き色が付くまで3、4分揚げる。揚げ上がったらく油を切っておく。
- ③Aを鍋に入れて火にかけ、②のナスを入れて一煮立ちしたら火を止め、冷ます。
- ④そうめんを袋の表示時間通りにゆでて冷水(材料外)で締める。よく水気を切って、一人分ずつ器に盛り付ける。
- ⑤④に③をかける。上から好みの薬味をのせて出来上がり。

ポイント

ナスに隠し包丁を入れると皮の食感が良くなり、味が染みておいしくなります。Aの代わりに、かけつゆの濃度に希釈しためんつゆ(250ml)を活用するとお手軽です。

アレンジ

- ナスの揚げ浸し(作り方①～③)を多めに作って常備菜に
- カボチャやシシトウ、オクラなど好みの野菜を加える
- ラー油や梅干しを加える

暑さで食欲がない日にもおすすめ

ミニトマトとタコと大葉のマリネ

材料(2人分)

ミニトマト	100g	しょうゆ	小さじ1
タコ(ゆでたもの)	100g	砂糖	小さじ1/2
大葉	5枚	レモン汁	小さじ1
オリーブ油	大さじ1	塩・こしょう	少々

作り方

- ①ミニトマトは半分に、タコは一口大にカットする。大葉は適当な大きさにちぎる。
- ②全ての材料をあえて皿に盛り付け出来上がり。



※写真は盛り付け例

アレンジ

- 乱切りにしたキュウリに塩少々をまぶして加える
- 大葉をバジルに替え、モッツアレラチーズを加えてイタリア風に
- 冷製パスタにあえる