

なすのみそ煮



<材料>

なす3個(250g) 絹ごし豆腐300g 豚ひき肉200g
にんにく10g 赤唐辛子1本 大葉5枚

《調味料A》

上高地みそ30g 砂糖大さじ1 酒大さじ2 しょうゆ大さじ2
オイスターソース大さじ1 水300cc 鶏ガラスープ小さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② 大葉は5mm角切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ 赤唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。
- ⑤ なすは両端を切り落とし、縦4等分にして1.5cm幅に切る。
- ⑥ 豆腐は耐熱皿(18cm)にのせ、ラップなしで3分加熱して冷まし、2cm角切りにする。
- ⑦ フライパン(28cm)にサラダ油大さじ2とにんにく、赤唐辛子を入れて中火で炒める。
- ⑧ 香りがでたらひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- ⑨ ひき肉がボロボロになって火が通ったら、なすを加えて炒める。
- ⑩ なすに油が回ったら、①の調味料を加えて2分間煮る。
- ⑪ ⑨に水きりした豆腐を加えて煮る。
- ⑫ 豆腐が温まったら片栗粉大さじ1の水溶きを加えてとろみをつけ、火を止めて大葉を混ぜる。



なすの選び方

へたの部分のトゲを触ってみると痛みを感じるくらいで、切り口がみずみずしく、乾いていないもの。へたの下部分がひょうたんのようになっているものは若く未熟で、全体的にふっくらとした感じが食べごろです。また、十分に日光を浴びたなすは、表面につやがあって濃い紫紺色で濃い色になり、重さもある。