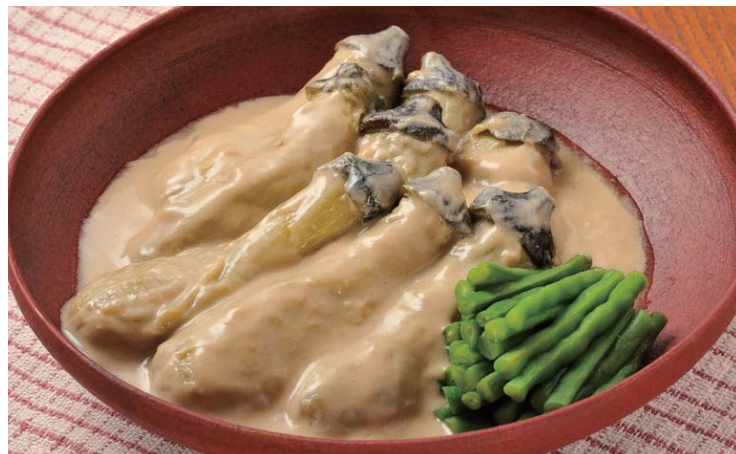


秋の風味を余すことなくいただく。

秋ナスの利休煮



● 材料 (4人分)

ナス	小8本(600g)
揚げ油	適量
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ3.5
薄口醤油	大さじ1
塩	小さじ1/4
練りゴマ(白)	大さじ1.5
片栗粉	小さじ1

付け合わせの材料

インゲン	100g
だし汁	1/2カップ
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3

● 作り方

- 1 ナスはガクを取り、ピーラーで皮をむく。
- 2 170度の油で3分位、しんなりするまで焦がさないように揚げる。
- 3 揚げたナスを熱い湯につけ、油抜きしてザルにあげる。
- 4 フライパンにだし汁(2カップ)、砂糖(大さじ1.5)、薄口醤油(大さじ1)、塩(小さじ1/4)を入れ煮立たせる。【3】を入れて落し蓋をして中火で10分煮る。
- 5 練りゴマ(白・大さじ1.5)をナスを煮た煮汁の一部でのぼし砂糖(大さじ2)を加え、冷めてから片栗粉を入れる(熱いときに入れるとダマになる)。鍋をゆすりながら4~5分煮てとろみをつける。
- 6 茹でたインゲンは、だし汁(1/2カップ)に塩(小さじ1/3)、砂糖(大さじ1)を加え、煮立てた中に入れ、再び煮立ったら煮汁ごと一気に冷ます(バットなどにあげ、氷水につけ風を当てる)。
- 7 器にナス、インゲンを盛り、【5】を上からかける。



point ほりえ流プロのポイント

ナスのガクは包丁を固定し、ナスの方を回しながら切ると簡単にガクが切れて、かわいらしい坊ちゃん刈りのナスができます。

point ほりえ流プロのポイント

ナスを箸でつかんで実が少ししぼむくらいに揚げることで風味が増します。でも、油をたくさん含んでいるのでお湯につけて余分な油をカット！

余ったナスの皮まで無駄にしない。

ナスの皮の佃煮



● 材料 (4人分)

余ったナスの皮	8本分
ゴマ油	小さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
削り節	1袋

● 作り方

- 1 利休煮であまったナスの皮8本分を1cm角に切る。
- 2 フライパンにゴマ油(小さじ1)を入れて全体にまぶし火にかける。全体にしんなりするまで炒める。
- 3 醤油(大さじ1)、みりん(大さじ1)を加えてさらにゆっくりいため、仕上げに削り節1袋加える。お好みで七味を振る。

商品に関するお問い合わせ・電話でのご注文

0120-333-310

オンラインショップに関するお問い合わせ

0120-857-310

サントリーウエルネスオンライン

<http://www.suntory-kenko.com/>

受付時間

9:00~20:00 年末年始を除く毎日

お客様からいただいたお電話は、お客様とお話の内容確認や、お客様により一層ご満足いただける対応の品質向上を目指し、録音させていただいております。