

〔夏野菜を食べつくす〕 干しナスのササッと炒め



エコ・クッキング・ポイント

- 食べきれないナスは、傷む前に干して保存することで、生ごみの削減につながります。
- 冷蔵庫内に少しばかり残った食材を無駄なく使うことで、生ごみの削減につながります。

ごみ
減量

材料（4人分）

干したナス …………… 50g
＊作り方① （ナス 10 本分位）
ごま油 …………… 大さじ 1
酒 …………… 大さじ 2～3
みりん …………… 大さじ 2
しょう油 …………… 大さじ 1
砂糖 …………… 大さじ 1
水 …………… 100cc
白ゴマ …………… 適宜
鷹の爪 …………… 適宜
冷蔵庫内の少し残った食材
肉類、ベーコン、油揚げ、竹輪、こんにゃくなど

つくってみました！

ナスのほろ苦さがお酒のおつまみにぴったり。ナスのない時期に食べられるよう、晴天が続く時期を選んでナスを干し、ビンに入れてしっかりふたをして保存しようと思います。

作り方

- ① 干しナスの作り方
ナスは 5～7 mmくらいの輪切りにし、酢水に 20 分位浸してあく抜きをし、ザルや天日干し用ネットに重ならないように広げ、天日でカラカラになるまで干し、密閉袋や密閉容器で保存する。
- ② 干しナスは 1 時間ほど水に浸して戻す。
- ③ ②のナスの水分を絞り、フライパンにごま油を入れ、鷹の爪、冷蔵庫内の残り物と共に、中火で炒める。
油がまわったら、酒・みりん・しょう油・砂糖・水を加え、中火で煮含め、仕上げに白ゴマを入れる。
水分が少ないようであれば、途中で水を足す。

