

野菜・くだもの チャレンジレシピ

~ MENU ~

ナスとアサリの香り味噌煮

主材料（4人分）

● 博多ナス	…	1/2束
● 博多万能ねぎ	…	1/3本
● アサリ	…	適宜
● 生姜	…	30g
● 塩	…	4個
● サラダ油	…	大さじ2
● ごま油	…	適量
● ★味噌	…	30g
● ★みりん	…	4個
● ★砂糖	…	大さじ2
● ★酒	…	適量

作り方

1

ナス1本は3か所ほど縦に皮をむき、乱切りし、水にさらす。
アサリは塩でもみこすり洗いする。

2

フライパンに油を熱し、みじん切りした生姜を入れ、香りが出てきたらナスを加えて炒める。油が全体に回ったら、アサリと★を加えて弱火にし、蓋をする。

3

アサリの口が開いたら蓋を開け、水分を少しとばし、最後にゴマ油を加える。

4

器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

※ ナスにアサリの旨味をプラスしたナスの味噌煮です。

※ ナスは口の中ですとろ〜と溶けて、生姜の香りとゴマ油の風味が絶妙です。

