

# なすの揚げ浸し

(2023年7月25日放送)

## ■材料: (4人分)

茄子3本、油適宜、みょうが2本、大葉5枚、小口切りの小ねぎ適量  
漬けだれ…めんつゆ大さじ3、水大さじ3、すりおろし生姜1片分、  
ごま油小さじ1、ラー油お好みで

## ■作り方

1. 茄子は半分に縦に割り、斜めに隠し包丁を入れる。  
食べやすい大きさに切り、多めの油で揚げ焼きする。

2. みょうがは縦半分に割って斜め薄切りに、大葉は千切りにし、  
水にさらす。水気を切ったらキッチンペーパーでくるんでふんわりと  
水気を切り、キッチンペーパーをしいた保存容器に入れて  
冷蔵庫で冷やす。(このまま3日くらい使える)

3. ボウルに漬けだれの材料を全て入れて混ぜ、  
茄子を入れて軽く和える。

みょうが、大葉、小葱などの香味野菜を  
たっぷり乗せたら完成。

冷やして食べても味がなじんでおいしい！

