

米茄子の サッと煮



冷めながら味が染み込んでいくので、
アツアツよりも少し冷ました方が美味しいよ！

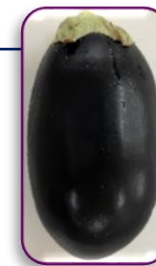


材料

米茄子 1個
出汁 360cc
薄口醤油、みりん、酒 各18cc
油 30cc

<薬味>

ねぎ、みょうが茗荷の子(開花前の蕾)、生姜



作り方

- ①米茄子の皮を剥く(少し残す)
- ②四等分に輪切りして、箸で穴を開ける(火が通りやすく、味が入りやすい)
- ③5分水にさらしてから、リードペーパーでしっかり水分をふきとる
- ④フライパンに油を入れ、揚げ焼きにする
- ⑤焼き色が付いたら、水にさらして油を抜く
- ⑥合わせた出汁に入れ、沸いたら5分で火を止め、10分後にもう一度5分沸かして火を止める
- ⑦薬味をのせて出来上がり！

