

茄子の ステーキ



鰯^{いわし}焼き、生姜焼きなど、味付けの濃いものにもアレンジできるよ！



材料

茄子 1本
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
バター 15g
おろししょうが

鹿の子^{かこ}切りとは？

表面に格子状の切り込みを入れることです。
噛み切りにくい茄子の皮は、鹿の子^{かこ}切りにしておくことで食べやすくなるだけでなく、火の通りが良くなり、味が染みこみやすくなります。



作り方

- ①茄子を 1/4 に切り、皮目を鹿の子^{かこ}切りし、フライパンで蒸し焼きする。
- ②茄子が柔らかくなったら、醤油、みりん、バター、おろししょうがを入れ、よく絡めて完成。(ステーキソースや生姜焼きのたれでもOK)



レシピを作ってみての感想をぜひ教えてください！



茄子の おしんこ和え



夏野菜(ゴーヤ、コーン、きゅうりなど)を混ぜて
色々アレンジするのも OK !



材料

- 茄子 1本
好きなお新香(漬物)
・キュウリの Q ちゃん
・ツボ漬け
・青かっぱ漬け etc…



作り方

- ①茄子は薄く半月切りにする。
- ②①を茹で、冷めたら、好みのお新香(漬物)と和える。
※ポン酢やドレッシングをかけても OK



レシピを作ってみての感想をぜひ教えてください！

