

～ プレイバックレシピ! 2006年6月 ～

ウー シャン チュ ズ

「暑い時期にピッタリナス料理」

五香茄子

茄子と豚肉の辛子煮込み



材 料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
ナス	4本	スープまたは水	440cc
豚肉	100g	酒	大さじ 1杯半
ニンニク	20g	醤油	大さじ 2杯
ショウガ	20g	砂糖	小さじ 1杯
タカノツメ	適量	酢	小さじ 2杯
		化学調味料	適量
		水溶き片栗粉	適量
		ゴマ油	適量

作り方

- ① ナスの皮をむき縦に割り、外側に格子状の切れ目を入れた後、水に漬けてアクを抜き、水分を良くとっておく。
- ② 豚肉は細切りにし、湯通し又は油通しをする。
- ③ ニンニク、ショウガ、タカノツメを細切りにする。
- ④ 調味料を量り準備しておく。
- ⑤ フライパンか鍋で油を熱しておき、高温(180℃位)でナスの切れ目を下にして揚げる。
- ⑥ ナスの表目に軽く色がついたら、竹串か爪楊枝を刺してみて、スッと通ったら油から上げる。
- ⑦ フライパンを熱し油を入れ、ニンニク、ショウガ、タカノツメを入れ香ばしい香りがするまで炒め、豚肉を入れ軽く炒める。
- ⑧ ⑦にスープを入れて沸騰させる。
- ⑨ 酒、醤油、砂糖、化学調味料、ナスの順に入れ煮込む。
- ⑩ 5～6分中火で煮込み、酢を入れる。
- ⑪ 火を弱めて水溶き片栗粉をまわし入れて混ぜ、仕上げにゴマ油をたらして出来上がりです。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

皮付きで調理して食べるまでに時間が経つとナスの色が悪くなるので、すぐに食べる場合は別として、ナスの皮はむいた方が良いでしょう。ナスを揚げる時の油の温度は高めにして下さい。低いとナスが余分な油を吸い込んでベチャッとした仕上がりになりますので気をつけましょう。