



のどごしさわやか！ なすそうめん



材料/2~3人分

なす……………大1本
豚ロースしゃぶしゃぶ用……………60g
卵……………1個
パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
レタス……………1/4個
ミニトマト……………2個
酒……………少々
片栗粉……………適量

【ごまダレ】

練りごま……………100g
砂糖……………30g
煮切り酒……………大さじ2
煮切りみりん……………大さじ2
濃口しょうゆ……………大さじ1
ポン酢、牛乳、豆板醤……………適量

【薬味】

みょうが、大葉、青ねぎ、
かいわれ大根……………適量
(調理時間/約10分)

作り方

- 1 ごまダレの材料をボウルにすべて入れて混ぜる。薬味のみょうが・大葉は千切りに、青ねぎは小口切り、かいわれ大根は半分に切り、冷水にさらす。パプリカは一口大に切り、軽くゆでしておく。
- 2 卵を溶いてザルでこし、薄く焼いて千切りにする。
- 3 豚ロースは片栗粉をまぶし、80℃ぐらいの湯に酒を入れてゆでる。火が通ったら水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- 4 なすは皮をむき、細切りにして片栗粉をまんべんなくまぶす。沸騰した湯に入れ緑がかったら水にさらす。

〈ポイント〉

湯の温度が低いと、片栗粉が固まるので気を付けて。鍋に入れたら箸でなすをほぐして、くっつかないようにする



- 5 なすを皿に盛り、豚ロース、卵、薬味の順に乗せる。レタス、ミニトマト、パプリカを食べやすい大きさに切って飾り、ごまダレをかければ完成。

コメント

なすは片栗粉にまぶすことで、つるつとしたのどごしに。ごまダレの代わりにそうめんのつゆを使ってもOK。時間が経つとなすが固まってしまうので、できたてをいただきます。

本日の助っ人

天神蔵 浜松酒造
料理長 天野正人さん



「新発売の『出世しまっ酒(しゅ)』は地元の魅力がぎゅっと詰まった商品。浜松の伝統織物である遠州綿紬製のあづま袋の中には、看板商品の地酒・出世城(180ml)2本が入っています。カラフルかつレトロなあづま袋は全5種類。お酒は本醸造だから冷や、燗(かん)どちらでもおいしくいただけます」

天神蔵 浜松酒造

浜松市中区天神町3-57 ☎053-461-6145