

水なすの田舎煮(丸煮)



材料(4人分)

- 水なす 4 個
- 干し海老 50g
- 赤唐辛子 2 本
- 酒 大 2 杯
- 砂糖 大 2 杯
- 醤油 大 2 杯
- 油 大 2 杯
- 枝豆(剥いたもの) 大 1 杯
- 水 300cc
- 木の芽 適量

作り方

ご飯が美味しい一品

- ① 干し海老を水 300cc でもどす。戻し汁はとっておく。
- ② 水なすはヘタを残しガクを取り、下に 8 か所位切り込みを入れる。
- ③ 鍋に油を入れ②を入れ炒める。
赤唐辛子・干し海老戻し汁・酒・砂糖を入れ 5 ～ 6 分煮た後、醤油を入れ 7 ～ 8 分煮る。
- ④ 器に③を盛り、煮汁をかけ、枝豆を散らす。

ポイント

- ・干し海老は、電子レンジに 2 分かけ、もどしてもよい。
- ・油で長くなすを炒めると、煮くずれしにくくなる。