

焼水なすの梅だれ



材料(4人分)

- 水なす 2個
- 豚肉(冷しゃぶ用) 300g
- 青じそ 10枚
- みょうが 2本

梅だれ

- 梅肉ペースト 大2杯
- 白みそ 大1杯
- 酢 小1杯
- 粒マスタード 大1杯
- ③の茹で汁 大2杯
- 油 適量

作り方

梅のさっぱり、青じその香り、食欲をそそります

- ① 水なすは、ピーラーで所々皮をむく。
(皮は水にさらしておく)
- ② ①を縦10等分に切り、フライパンに油を入れ、両面を焼き、皿に取り出す。
- ③ 鍋に湯50～60℃のお湯を沸かし、豚を1枚ずつ入れ、色が変われば、冷水に取り出し、ザルに上げる。
- ④ 青じそはせん切り、みょうがは芯を取ってから、せん切りにする。(水にさらしておく)
- ⑤ ボウルにAを入れ、梅だれを作る。
- ⑥ 皿に②③④を盛り、梅だれをかける。

ポイント

- 水なすの皮はせん切りにし、水分をペーパーで取ってから素揚げしてトッピングに使用するとよい。