



今月のレシピ

今月は茄子のお料理を2種類紹介します。私が見習いの頃、まかない料理でよく作っていた茄子が美味しくいただける2品です。出来立て熱々をごはんと一緒にお召し上がりください。



麻婆茄子

(マーボー茄子)



材料

- 茄子 200g (乱切り)
- ひき肉 (豚・鶏など) 100g
- しいたけ 2枚 (くし切り)
- 長ねぎ 1/3本 (荒みじん)
- 豆板醤 小さじ1
- ニンニクみじん切り 小さじ1
- 生姜みじん切り 大さじ1
- とりがらスープの素 (顆粒) 小さじ1
- 水 200CC
- 酒 大さじ1
- 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 水溶き片栗粉 大さじ1
- ゴマ油 大さじ1
- 酢 小さじ1



作り方



1 油を入れたフライパンでひき肉を炒める。



4 水、酒、醤油、砂糖、しいたけを加え2〜3分煮る。



2 炒めたらひき肉を奥に寄せ、手前に油を寄せ茄子を炒める (焼くイメージで炒める)



5 長ねぎ、水溶き片栗粉を加える。



3 茄子に焦げ目が付いたら、豆板醤、ニンニク、生姜を加え香りが出るまで炒める。



6 トロみが付いたらごま油、酢を加え、仕上げに強火で10秒ほど焼きを付けて照りを出し、味をしめる。