

作り方

1 材料を大きめに切る



2 それぞれ焼いていく

～焼き方のポイント～



★ 茄子、ズッキーニ、椎茸は油を多めで



★ 玉ねぎ、パプリカは外側に焦げ目がつくように



★ インゲン、アスパラは高温でさっと香ばしく



★ ピーマンは片面のみ、トマトは皮がはじければOK

3 器に並べる



5 熱々の漬け汁を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やす



4 漬け汁を合わせてひと沸かし

～お好みで～

魚の切り身や鶏胸肉、豚ロース肉など下味を付けて焼いたものを一緒に漬け込むとボリューム満点になります。漬け汁におろし生姜やわさびなどを加えても美味しいです。



今月のレシピ

直売所には彩り鮮やかな夏野菜がたくさん並んでいます。今月のレシピは、夏野菜を大きめに切り、香ばしく焼いてさっぱりとしたタレに漬けた料理です。作り立てよりも時間をとおくと美味しくなる料理なので、たくさん作り置きしてお召し上がりください。

夏野菜の焼きびたし



根岸 祐シェフ



材料

～夏野菜お好みで～

〈例〉

ズッキーニ 緑	1本
ズッキーニ 黄	1本
茄子	1本
パプリカ 赤	1/2個
パプリカ 黄	1/2個
ピーマン	1個
中玉トマト	2個
インゲン	5本
アスパラ	5本
椎茸	2個
玉ねぎ	1/2個

〈漬け汁〉

水	300cc
醤油	50cc
みりん	50cc
酢	50cc
ほんだし	小さじ1
砂糖	大さじ1
鷹の爪	1本



材料



TEL. 0247-23-0831
 福島県東白川郡棚倉町大字下山本字
 愛宕平 15 番地 1
 営業時間/ランチ 11:00～15:00
 ディナー 17:30～20:00
 定休日/毎週火曜日