

夏野菜の焼きびたし

材料) 作りやすい分量

ナス 1本

モロッコインゲン 1本

トマト 1個

万願寺唐辛子 2本

アスパラ 1本

大根 (おろす) 200g

サラダ油 50ccほど

A=だし300cc、濃口しょうゆ・みりん各大さじ1と1/2

おろし生姜適量 (お好みで)



作り方)

1. 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて冷ます。
2. ナスはヘタを取り、食べやすい大きさに切る。モロッコインゲンはヘタを取り、4等分にする。万願寺とうがらしはヘタを取る。(大きければ半分に切ると良い)
トマトはヘタを取り、4等分に切り、1に浸す。
3. フライパンに油を注いで野菜を絡め、火にかける。全体に火が通り、良い焦げ目がつくまで焼く。
4. 焼けたものから、1に浸していく。最低30分ほど置くと味が馴染んでくれる。
5. 器に盛り付け、汁を張り、大根おろし、お好みでおろし生姜を添える。