

なすなめろう

材料) 2人分

なす 2個

ミョウガ1個

ねぎ 1本

生姜10g

にんにく1/3かけ (お好みで)

米味噌小さじ 1

ごま油小さじ 1



作り方)

1. なすは焼き網や魚焼きグリルなどで全面をこんがり焼き、火を通す。火傷しないように気をつけながら熱いうちに皮を剥き、冷ます。(できれば食べる直前まで冷蔵庫でしっかり冷やすと良い。)
2. 1個は荒く切り、ボウルに入れる。
3. 生姜とにんにくは細かくみじん切りにする。もう1本のなすを荒く刻んで、味噌を加えて包丁で切るように全体を叩く。味噌が馴染み、ねっとりするまで叩くと良い。
4. ミョウガは千切り、ねぎは小口切りにする。
5. 2に3、4を入れ、ごま油を注いでざっくりと混ぜ、器に盛る。