

にしんなす



材料)

にしんの棒煮 1 つ

なす 2 本

生姜千切り 5g

太白ごま油 小さじ 2

水 300cc ほど

A=みりん大さじ 1、薄口醤油小さじ 2

作り方)

1. なすのへたを落とし、縦半分に切って端から斜めに、皮目に切り込みを入れ、さらに横半分の長さに切る。
2. にしんは食べやすい大きさに切る。(袋の上から手で揉み込んで裂いても良い)
3. 鍋に 1、ごま油を注いで絡めてから火にかけて、油が回ったら 2 を入れ、落としふたをし、隙間から水、A、生姜を入れて煮る。
4. 沸騰したら火を弱め、15分ほど煮る。
5. 火を止め、冷めるまで置き、冷蔵庫で冷やす。
6. 器に盛り付け、汁をかける。