

なすと茗荷の海苔和え

材料) 2人分

なす 1本

キュウリ 1本

塩 小さじ1/2

ミョウガ 1個

A=レモン果汁 各大さじ1、みりん 小さじ1/2、わさび 小さじ1~

焼き海苔 適量



作り方)

1. なすはヘタの部分を手でめくり、魚焼きグリルや焼き網などでこんがり焼く。火が通ったら熱いうちに竹串などを使って皮をめくり、食べやすい大きさに裂き、包丁で適当な大きさに切り、冷ます。
2. キュウリは縦半分に切り、中の種を取り、斜めに薄切りにして塩を振ってよく和え、水気が出てきたらしんなりするまで揉む。水気は捨てない。
3. ミョウガは斜め薄切りにし、2に加える。
4. ボウルにAを入れてよく混ぜ、1を加えてざっくり混ぜる。
5. 焼き海苔をもみこむかハサミなどで切って加え、ざっくりと混ぜ、器に盛る。お好みで上に海苔をさらに散らす。