

なすのマリネ

材料)

なす 2本

塩 小さじ 1

油：米油やオリーブオイルなど 大さじ 2

カルダモンホール 1個

クミン 小さじ 1

レモン汁 大さじ 1～2

砂糖 ひとつまみ

胡椒 適量

ナッツ 適量（カシューナッツやアーモンドなど）



作り方)

1. なすはヘタを取り、斜め1cm～1.5cmほどの厚さに切り、塩をなじませ、20-30分ほど置いておく。
2. にんにくを包丁の面で上から潰し、フライパンに入れる。クミン、つぶしたカルダモン、油を入れて弱火にかける。
3. 香りが立ってきて細かい泡がにんにくから出てきたら、オイルごとボウルなどに入れる。フライパンは洗わずコンロに移す。
4. 1の表面の水気を吸い取り、フライパンに並べてじっくり両面火を通す。
5. 火にかけている間にマリネ液を作る。ボウルに溜まったオイルに対して半量ほどのレモン汁を絞り入れる。（お好みで加減してください。）よく混ぜて乳化させる。味を見て足りなければお塩（分量外）、砂糖、胡椒を足す。
にんにくは取り除いても良い。
6. なすの火が通ったものから5に入れてよく絡める。粗く切ったナッツを加え、ざっくりと混ぜ、お皿に盛り付ける。お好みで青みのもの（ミントやバジル、ディル、青ネギ、しそなどお好みのもの）を飾る。