

茄子の枝豆和え



材料(4人分)

- ・茄子(中)……………400g
- ・枝豆(さや付き)……300g
- ・塩……………小1
- ・味噌……………大1と1/2★
- ・しょうゆ……………大1と1/2★
- ・みりん……………小1/2★

1.
枝豆をさや付きのまま、塩を入れて
柔らかめに弱火で20分程度茹で
る。茹で上がった後、ザルに取り
冷ましておく



2.
茄子を十分な水で弱火で20分程
度茹でる。茹で上がった後、ザルに
取り冷ましておく



3.
1の枝豆はさやから外し、薄皮を
取ってすり鉢に入れ、つぶしながら
よく擦る。擦り上がった後、調味料
(★)を加え、味を調える



4.
2の茄子は1センチ幅に斜め切りし、
布巾でしっかり水分を絞る
※茄子は外が冷めていても中が熱
いので注意!



5.
3の擦った枝豆に4の茄子を入れて、
よく和えて完成



[応募者からのコメント]

茄子を和え物にすることは少ない
と思います。子どもの頃、母の手伝い
で、すり鉢を必死で押さえていた記
憶があります。このレシピは面倒くさ
く手間もかかりますが、おいしく、体
に良いのでおすすめです。