

中華風焼きなす



夏の定番・焼きなすに、香ばしいかと
さわやかな香味野菜を合わせて
ごちそう風にアレンジしました。

材 料

(4人分)

いか・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2はい
なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4本
みょうが・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個
青じそ・・・・・・・・・・・・・・・・ 10枚
(A)

酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
ラー油(好みで)・・・・・・・・・・ 小さじ1
白すりごま・・・・・・・・・・ 大さじ1～1と1/2

作り方

- ① いかは足を抜いてわたと軟骨を取り出し、えんぺらを取って皮をむき、1cm幅の輪切りにする。足は目とくちばしを取り除き、長い足を切り落として長さをそろえ、吸盤を包丁でこそげ取り、縦に3～4等分に分ける。
- ② なすはがくのところにぐるりと包丁をあてて取り除き、竹串で何箇所か穴をあける。みょうがは縦半分に切って斜め薄切りにし、しそはせん切りにする。Aは混ぜ合わせる。
- ③ なすを両面焼きグリル(上火、下火・強)で7～8分焼いて取り出し、竹串で皮をむき、がくを落として縦に裂く。
- ④ いかを両面焼きグリル(上火、下火・強)で3分焼く。
- ⑤ 器になすといかを盛り、みょうがとしそを混ぜてのせ、Aをかける。

焼きなすはグリルの得意ワザ。なすの表面をムラなく焼くことができます。グリルは両端に炎があるので、なすはできるだけ端に置いて焼きましょう。