



2019年

you
me
食材提供



8/14 (水) 蒸しなすの中華風肉味噌かけ (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

なす：300g

(トッピング) 大葉：適量

<肉味噌だれ>

豚(鶏)ひき肉：100g

A { トウバンジャン：小さじ1/2

生姜：少々

にんにく：少々

にんじん：30g

たまねぎ：50g

干し椎茸：1枚

チョコレート産麦味噌：50g

B { 鶏がらスープ(水)：100ml

砂糖：大さじ1・1/3

酒：大さじ1

濃口醤油：小さじ1

梅肉：大さじ1

(炒め用) サラダ油：小さじ2

水溶性片栗粉：小さじ2

(仕上げ用) ごま油：小さじ2

- ① なすは皮をむいて、縦半分に切り、薄めの塩水につけて、アクを抜き、耐熱皿にのせて、ラップをかぶせ、600Wのレンジで3~4分加熱する。
- ② 生姜・にんにく・にんじん・たまねぎ・戻した干し椎茸はみじん切りにする。
- ③ <肉味噌だれ>を作る。フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を加えて炒め、Aを加えて香りよく炒めたら、②のにんじん・たまねぎ・椎茸を加えて炒め、麦味噌を加えて焦がさないように炒め、Bを入れて、1~2分ほど煮、水溶性片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を回しかける。
- ④ 大葉は細切りにして水にさらす。①のなすの水気を切って、食べやすい大きさに切り、器に盛って、③の味噌だれをかけ、大葉を散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。