

## 7/29 (金) ご飯がすすむ！麻婆茄子 (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

なす：250～300g  
塩：小さじ1/2  
片栗粉：大さじ1  
サラダ油：適量  
豚ひき肉：100g  
豆板醤：大さじ1  
生姜：5g  
にんにく：5g  
A { 甜麺醤：大さじ1  
めんつゆ：大さじ1  
砂糖：小さじ1/2  
水：100ml  
長ねぎ(白)：50g  
ごま油：小さじ1

(仕上げ)

小ねぎ：少々  
花椒：少々

- ① なすはへたを落として、皮に切り目を入れ、食べやすい大きさに切って、塩を少し振り、5分ほど置く。水滴が出てきたら、キッチンペーパーで余分な水分を拭き取って、片栗粉を全体にまぶす。
- ② にんにく・生姜・長ねぎはそれぞれみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をやや多めに入れて、①のなすを入れ、強めの中火で揚げ焼きにし、表面に色がついたら、一度取り出して、揚げバットに上げ、油を切っておく。
- ④ ③のフライパンに残った油に豚肉を入れて強火で炒め、火が通ったら、中火にして豆板醤・②のにんにく・生姜を加えて焦がさないように炒め、分離した油が透き通ってきたら、Aを加えて、最後に水と③のなす、②の長ねぎを入れて強火で軽く煮詰め、仕上げにごま油を回し入れる。
- ⑤ ④を器に盛って、②の小ねぎとお好みで花椒を散らす。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。