



博多じょうもんさん 今月のおすすめレシピ



甘辛なす丼

(材料) 4人分

茄子(大):2本(300g) 生姜:5g(みじん切り)

片栗粉:大さじ2

A (みりん:120cc
濃口醤油:70cc
だし汁:50cc)

いりゴマ:大さじ2 サラダ油:少々

温泉卵:4個 ごはん:4膳分

(作り方)

1. 茄子は、1センチ長さの輪切りにし、水でさらしアクを抜く。

2. 水気をきった茄子に軽く片栗粉をまぶす(余分な粉は落とす)。

3. フライパンにサラダ油を熱し、2の茄子がしんなりするまで両面を焼く。焼いた茄子は一旦、皿に取り出しておく。

4. フライパンに生姜を炒め、香りが出たらAを入れて煮立たせ、3の茄子を加えてとろみがついたら火を止め、器に盛ったご飯の上に茄子を盛り、残りのタレをかけ、卵をのせ、ゴマをふる。

甘夏のグラニータ

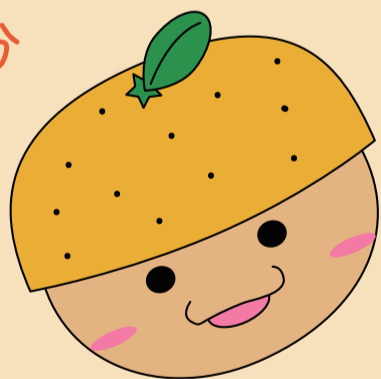
(材料) 4人分

甘夏:1個

グラニュー糖:25g

水:50cc

レモン汁:少々



(作り方)

1. 鍋にグラニュー糖と水を入れて火にかけて、糖分を溶かし、シロップを作り冷ましておく。

2. 甘夏は皮をむき、袋から取り出し実だけをミキサーにかけてジュース状にする。1とレモン汁を加えて3秒位、さらに混ぜる。

3. 流し缶または容器に入れて3時間程度冷凍庫に入れる。取り出してフォークで粗く書き、器に盛る。

