



# 博多じょうもんさん

## 今月のおすすすめレシピ



### 焼きオクラの生姜マリネ

#### (材料)

- オクラ： 10本
- 塩： 少々
- 〈漬けだれ〉
- 生姜： 5g(すりおろし)
- しょう油： 大さじ1/2
- らっきょう酢： 大さじ1と1/2
- オリーブオイル： 大さじ1と1/2

#### (作り方)

1. オクラは洗って塩をまぶして、手でさするようにしてうぶ毛をこすり取る。ヘタを取り、ガクの部分を面取りし、味がしみ込みやすようにヘタの部分に切り込みを入れる。
2. 漬けだれの材料をすべて混ぜる。
3. フライパンでオクラを素焼きする。焦げないように箸で転がし、緑色が濃くなってきたら火を止める。
4. 焼いたオクラを2に混ぜる。時々混ぜながら冷蔵庫でよく冷やしたら出来上がり。

### なすのレンジ蒸しえびあんかけ

#### (材料) 2人分

- 長なす： 4本
- えび： 6尾
- だし： 3/4カップ
- 塩： 小さじ1/2
- しょう油： 小さじ1/2
- 酒： 大さじ1/2
- 片栗粉： 大さじ1/2

} A



#### (作り方)

1. なすのヘタを取り、ところどころ皮をむき、塩水につけてアク抜きをする。
2. えびの殻をむき、背わたを除き1cm程度に切る。
3. なすをお皿にのせ、ラップをかけてレンジで600w6分加熱し、粗熱が取れたら、適当な長さにきり、縦に裂いて器に盛る。
4. Aを中火にかけ、煮立ったらえびを加えて3分程煮る。片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
5. 4を3のなすにかけて出来上がり。