



京野菜

わくわくレシピ

No. 24 北区版のホームページ
に掲載中



長なすと牛肉のかわり炒め

ざいりょう (4人分)

★長なす	300g
★牛コマ	300g
★イカの塩辛	100g
★塩麹	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★食用油	適量

つくりかた

- ① 牛肉に塩麹を混ぜ 5~6 分置いておく。
- ② 縦に6等分した長なすを フライパンで表面がき つね色になるまで焼き、 一旦皿に取り出してお く。
- ③ フライパンに食用油を 少量ひき、牛肉を麹ごと 炒める。
- ④ ③に②を戻し、塩辛を入れ、味をなじませる。
- ⑤ ④に砂糖を入れ、軽く炒めて全体に味が回った ら出来上がり。

★ご飯のお供にも、おつまみにもなります。

野菜のひとりごと

長なすは西日本で人 気が高く、煮ものに向 いた品種です。長さは 20~25cm ほどのものが 主流です。

