

京野菜

わくわくレシピ

No. 27

北区版のホームページ
に掲載中

長なすのディップ

ざいりょう (4人分)

- ★長なす 200 g
- ★アンチョビ 30 g
- ★オリーブ塩漬け 2 つぶ
- ★ケッパー 小さじ 1
- ★塩・コショウ 適量
- ★レモン汁 適量

つくりかた

- ① 長なすを縦に2等分し、サツと水に通す。
- ② ①を皿に並べ、ラップをしてレンジで約5～6分加熱する。
- ③ ②の粗熱が取れたら、スプーンでなすの中身をかき出す。
- ④ かき出した③、アンチョビ、オリーブ、ケッパーをフードプロセッサーにかけペースト状(少し粒が残るくらいが美味しい)にする。
- ⑤ ④にレモン汁少々と塩、コショウで味を調え、出来上がり。



野菜のひとりごと

なすの原産地はインドの東部。日本には中国を通してやってきました。奈良時代にはもう栽培されていた記録があります。

★そのまま生野菜につけたり、クラッカーにのせたりして食べるのがお勧めですが、オリーブオイルでのばせばローストビーフのソースとしても美味しくいただけます。

〈京野菜料理 ke-ko〉