

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
- ★塩麴 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★食用油 適量

つくりかた

- ① 牛肉に塩麴を混ぜ 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、牛肉を麴ごと炒める。
- 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。