

京野菜

わくわくレシピ

No. 26

北区版のホームページ
に掲載中

長なすのチリソース炒め

ざいりょう (4人分)

- ★長なす 400g
- ★オクラ 5本
- ★にんにく 1片
- ★しょうが 50g
- ★チリソース 100CC
- ★食用油 適量

つくりかた

- ① 長なすを縦に8等分し、さっと水を通しておく。
- ② オクラも縦長に千切りにしておく。
- ③ フライパンに食用油を少量ひき、温まったらにんにくとしょうがのみじん切りを炒める。
- ④ ③の中に水を切ったなすを入れ、その上に食用油を少し回しかける。
- ⑤ オクラを入れ、全体がしんなりするまで炒める(あまりかき回さず、じっと待ってサッサとかえす)。
- ⑥ ⑤にチリソースを回しかけ、味を見る。好みで塩、コショウで味を調え、出来上がり。

★甘ピリ辛で、おつまみにも、ご飯のお供にもなります。冷めてもおいしいです。

野菜のひとりごと

なすの形は、丸形やきんちゃく形、ひと口サイズの小なすから、長さ50センチもあるものまで、バラエティに富んでいます。また、色も紫、白、黄、緑、まだらなどさまざまです。

