



お料理 クリップ

デパ地下に負けない！

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール 撮影／東谷幸一

豆板醤の香味を絡ませたエビにナスを合わせ、甘酢仕立てでサッパリと。ご飯もビールも進みます。

エビとナスの 旨辛和え



■材料 (4人分)

- エビ……………12尾
- ナス……………中2本
- 枝豆(サヤ付き)……………50粒
- 豆板醤……………小さじ1/2
- 塩、サラダ油、ゴマ油…各適量
- 煎りゴマ……………少々

- A [砂糖、酢……………各大さじ1
濃口醤油……………小さじ2] →よく混ぜる

■作り方

- 1 エビは尾と殻を取って背開きにし、塩でもみ洗いしてから水気を拭く。ナスは大きめの乱切りにする。枝豆は塩を加えた熱湯でゆで、豆を取り出す。
- 2 フライパンに多めのサラダ油を熱し、ナスを揚げ焼きにして、皿に取り出す。同じフライパンにゴマ油を熱してエビを軽く炒めた後、豆板醤を加えて炒め合わせる(写真)。
- 3 具を全て合わせてAで和え、器に盛って煎りゴマを散らす。

炒め合わせて、
豆板醤の香味を
エビに絡ませる



■豆板醤は炒めることで香りが出ます。エビは塩、酒各少々を振っておくと、ワンランク上の味わいに。

