

Recipe journal 波渡なす manoma のレシピ



Recipe 1 波渡なすステーキ トマトみそペーストのせ

【材料 2 ～ 3 人分】

波渡なす1個、しその葉2～3枚、オリーブオイル適量、塩適量
トマトみそペースト(トマト大1個、ちりめんじゃこ大さじ1、玉ねぎ1/4個、
にんにく1/2かけ、みそ大さじ2/3、オリーブオイル大さじ1)

【作り方】

- 1 トマトみそペーストをつくる。トマトは1cm角にカット、玉ねぎとにんにくはみじん切り。フライパンを弱火にかけ、オリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたところで、玉ねぎを入れて中火にして透き通るくらいまで炒める。トマトとちりめんじゃこみそを入れて、トマトの水分を飛ばしながら全体を馴染ませるように炒める。
- 2 波渡なすは1cm幅に輪切りして、裏表それぞれに格子状に薄く切り込みを入れる。しその葉は千切りする。
- 3 フライパンにオリーブオイル大さじ1をひき、弱めの中火にして、フライパンが温まったら波渡なすをのせて焼く。フライパンの表面に油がなくなったら、油を適宜足しながら、なす一切れに対して塩をひとつまみふって片面をじっくり焼いたら裏返し、再び塩をふってもう片面もじっくり焼く。
- 4 器に焼いたなすを盛り付け、1のトマトみそペーストをのせ、しその葉をトッピングする。



波渡なすの焼き始めは、なすが特に油をよく吸うので油を足しながら焼いてください。振り塩は天然塩でちょっと粗めの塩がおすすめ。

Recipe 2 波渡なすのオランダ煮

【材料 2 人分】

波渡なす1個、揚げ油適量、オクラ2～3本、塩少々、しょうゆダレ(だし汁500ml、
しょうゆ80ml、みりん80ml、砂糖大さじ2、赤唐辛子 1本、八角 1個)

【作り方】

- 1 しょうゆダレをつくる。鍋に、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、赤唐辛子、八角を入れて弱火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- 2 波渡なすは縦半分に切って、縁にそって切り込みを入れ、中に格子状に切り込みを入れる。トッピング用のオクラは、小口切りして塩少々を加えて軽く揉み込む。
- 3 鍋に揚げ油を入れて弱火にかけ、160℃くらいの温度で皮目から入れ、3分くらい揚げたら裏返し、反対側も2分ほど揚げたら取り出す。
- 4 鍋に1のしょうゆダレを入れて、3の揚げたなすを入れて5分ほど弱火で煮込む。火を消したら粗熱が冷めるくらいまで置く。器に盛って、オクラをトッピングする。

オランダ煮は、揚げた食材を甘辛い調味液で煮込んでいくお料理。鎖国していた江戸時代に、長崎の出島でオランダとの交易から伝わったお料理だとか。しょうゆダレは、黒酢50mlぐらいをお好みで加えても美味。八角は手で割りながら加えてください。

