



Melanzana con ceci miso

なすのチェチ味噌田楽



【材料】 2人分

なす	中 2 本
※アサクラ EVO	大さじ 1
※塩(コンチェントラート)	少々
水	
(甘味噌)	
※チェチ味噌	大さじ 1.5
みりん	大さじ 1.5
	(または砂糖大さじ1~)
青しその葉	2 枚~

※EVO はエキストラバージンオリーブオイルの略

※コンチェントラートデルマーレはアサクラお勧めの塩

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.206

最小限の油でなすをフライパンで焼く方法

【作り方】

- 1) なすはヘタを取り縦に半分に切る
- 2) 皮目全面に細かく斜めに切り目を入れる
- 3) フライパンをおいたら点火し中火よりやや弱い火にする
- 4) EVO を入れなすは皮目を下にフライパンに入れる
- 5) なすの上部表面にコンチェントを少々ふる
- 6) 密閉できる蓋をする。じりじりと音が強くなってきたら火を弱火にし 5 分焼く
- 7) ひっくり返しさらに 5 分焼く (時々なすを動かす)
- 8) 合計 10 分焼いてヘタ部分に竹串を差し柔らかくなっていたら OK
硬い場合はまたひっくり返し水少々入れさらに 1~2 分蒸し焼きし好みの柔らかさまで火を通)

(甘味噌)

- 1) チェチ味噌とみりんを小鍋に入れよく合わせてから加熱し 1~2 分煮る
- 2) 青しその葉を刻む
- 3) なすを 2~3 等分斜めにカットし皿に盛り上から味噌を塗り、青しその葉をあしらう

☆焼いたなすの利用法

- ・醤油と酢を同量合わせたものをかけて焼きなす風に
- ・醤油出汁に漬けてこんで常備菜に、
- ・トマトソースを敷いて上からチーズをかけてイタリア風に、、、 etc