

青なすはナスの大トロって知ってた？

オーガニックファーマーズ
朝市村
レシピ第12号 2019.
created by
gonyoken.com

焼くだけ・激うまトロットロなすステーキ丼！



<材料>2人分程度

・白なす	1本 (350g)
・玉ねぎ	1/2個
・しめじ	1パック
・万願寺唐辛子	2本
・ごま油	大さじ1
●大葉	3枚
●しょうが	少々
○しょうゆ	大さじ2
○みりん	大さじ1
○酒	大さじ1
○砂糖	小さじ1

<手順>

- 1.大葉としょうがは千切り、玉ねぎは繊維に垂直に1cm幅に、青なすは2cmの輪切りにします。
- 2.大きいフライパンにごま油をしき、なす、玉ねぎ、万願寺唐辛子を中火で焼きます。
片面が焼けたら返して、1本ずつにしたしめじを加えフタをし弱火で5分程度蒸し焼きにします。
- 3.なすが柔らかくなったら○を入れて、弱火～中火で煮からめ、ご飯の上にのせて●を添えます。

青なすは野菜界の**渡辺直美**です！ 見た目も味もユーモアもピカイチ！**生食不可！**



素揚げサラダ

青なすは150℃の油で20秒素揚げするだけ。変色も防げます。ズッキーニ・水ナス・紫玉ねぎ（以上薄切り）、トマトや大葉やアミエビなども添えて。塩とレモンとオリーブオイルだけでおいしい！



酢豚ならぬ酢鶏

玉ねぎ・人参・パプリカ・ピーマンを下ゆでし(A)、ささみは下味と片栗粉をつけて揚げ(B)、青なすは素揚げし(C)、ABCと椎茸と一緒に甘酢で炒めて。**お弁当にも。**



パプリカとオクラの揚げ浸し

素揚げした青なす・パプリカを甘辛のだし（水200cc、白だし大さじ2、蜂蜜小さじ1を沸騰させてから冷ます）に漬けます。**お弁当にも。**

くわしいレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter:@kayouzou3822

<https://gonyoken.com/category/zoo-king>



大トロ
食べたこと
ありません。



ボランティア森