

だって、いんげんだもの みつ

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第5号 2019.
created by gonyoken.com

調理法が簡単だっていいじゃないか、いんげんだもの。



いんげんとナスの揚げ煮

<材料>2人分

・なす	4本
・さやいんげん	80g
・ダシ昆布	1枚 (15cm角)
・だしパック	1個
・煮干し	10尾
・菜種油	適量
○砂糖	大さじ1
○しょうゆ	大さじ2
○酒	大さじ1.5
○みりん	大さじ1.5

<手順>

1. 頭とハラワタを除いた煮干しを昆布とともに水300ccに入れて、30分以上おきます。
2. 1を火にかけだしパックを入れ、再沸騰したら火を止め2,3分おいてこし、○で味付けします。
3. いんげんはヘタと筋をとり、ナスはヘタを取り縦半分に切り皮目に浅く切り目を入れます。
4. 3を175℃の油で揚げ、皮目を上にして2に投入し、落とし蓋をして3分ほど煮ます。

いんげんは野菜界の相田みつをなんだよ。 理屈じゃねえんだよなあ ✨



アノネ

いんげんは地味なんていうけれどね、
いんげんの味はね、深いんだよ。
豆乳煮、厚揚げ煮、トマト煮だって、
ただ煮るだけで、その場の空気が明るくなる。

詳しい
レシピはブログに
あるんだもの。



ボランティア森

他にも野菜たっぷりのレシピをブログで紹介！
「ゴニヨゴニヨ研究室」で検索！ <https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822