

感動！人生が変わる焼きナス！10分で完成

オーガニックファーマーズ
朝市村
レシピ第8号 2019.
created by
gonyoken.com



<材料> 2人分

・ なす	2本
(白ナスなら1本)	
(1)だし汁	50cc
(1)しょうゆ	大さじ1/2
(1)みりん	大さじ1/2
・ しょうが	お好みで
(すりおろす)	
・ 小ねぎ	お好みで
・ 花カツオ	お好みで

1.ナスのヘタは切り落とさず、長い部分をむしります。



2.魚焼きグリルか焼き網。強火～中火。返しながら焼きます。



3.皮が焦げ、一番太い部分に竹串がすつと刺されればOK。



4.ナスは水につけず、手を氷水につけながら皮をむきます。



5.切って盛り、(1)を沸騰させ冷ましたものをかけて冷やし、薬味を添えます。



※天狗なす、白ナスなどの大きいナスは、中央に箸を刺して穴を開けてから、**焼き網**で焼きます。



伝統野菜、**天狗なす**の焼きナスは最高！
ぜひお試しください。

野菜たっぷりのレシピをブログでご紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter:@kayouzou3822

<https://gonyoken.com/category/cooking>



絶対、人生
変わるって
ば！



ボランティア森