

《ナスのさっぱり揚げ浸し》

(材料・4枚分)

ナス にんにくみそ 白髪ネギ 揚げ油 適量

だし汁 (市販のめんつゆをてんつゆの割合で

出来上がり量 100cc につき酢大 1 を加える)

～にんにく味噌のせ～



1. ナスを縦に半分に割り、斜めに切れ目を入れ食べやすい大きさに切って水にさらす。
2. 180度の揚げ油で、ナスが軽くしんなりするまで揚げ、だし汁にすぐに漬ける。
3. 荒熱が冷めたら、冷蔵庫で冷やす。
4. 食べる直前に、にんにくみそと白髪ネギを載せ一緒に食す。

※油で揚げているのに、酢が入っただし汁に漬けるからさっぱり！ナスの他、ピーマンやししとう、オクラ、かぼちゃなど夏野菜もお勧め。にんにく味噌と白髪ネギたっぷりの旨みで、スタミナアップメニューですよ～

会津天宝醸造株式会社