

## 丸茄子の揚げ出し



### 材料

- 丸茄子
- 揚げ油
- だしの素
- 水
- 大根
- しょうが
- 薄口しょうゆ

### ■作り方

- ①へたをつけたまま縦に十字に割り、高温の油で素揚げする。
  - ②鍋に水、薄口しょうゆ、だしの素を入れてひと煮立ちさせ、丸茄子を浸す。
  - ③すりおろした大根としょうが等を添える。
- ★めんつゆでもOK。みょうがを添えても。

## 蒸し丸茄子



### 材料

- 丸茄子
- ごまだれ

### ■作り方

- ①へたの部分を取り落とし、皮をむいて縦に半分に割り、蒸し器で適度な柔らかさに蒸す。
  - ②食べやすい大きさに切り、ごまだれをかける。
- ★くるみみそ、ゆずみそ、しょうが醤油でも。

## 丸茄子ステーキ



### 材料

- 丸茄子
- サラダ油
- バター
- しょうゆ

### ■作り方

- ①丸茄子を1cm厚の輪切りにして水にさらす。
  - ②温めたフライパンにサラダ油を少し入れ両面焼き、バターとしょうゆを加えて焦げ色をつける。
  - ③湯むきしたミニトマト、さっと湯がいたししとう等を添える。
- ★かつお節をかけても美味しい。

## 丸茄子まるごとグラタン



### 材料

- 丸茄子
- ピザ用チーズ
- ミートソース
- バジル
- ホワイトソース
- 塩・こしょう

### ■作り方

- ①へたの部分を取り落とし、スプーンで1.5cmほど厚みを残してくり抜き、器を作る。水にさらし、くり抜いた面を上にしてラップをかけ500wの電子レンジで4分加熱する。
- ②くり抜いた中身は粗めにみじん切りし、炒めてミートソースと合わせひと煮立ちさせる。塩・こしょうで味を調える。ホワイトソースも温めておく。
- ③丸茄子の器にミートソースとホワイトソースを交互に入れ、ピザ用チーズを少しちらす。電子レンジで30秒～チーズが溶けるまで加熱し、バジルをちらす。(加熱しすぎに注意し、様子を見ながら調理する)