



干しナス

材 料

ナス 適宜

作り方

- 1 ナスを1cm厚さの輪切りにして(写真1)、天日干しする。雨の少ないからっと晴れた日や、夏の土用に干すと一番良い。
- 2 完全に乾いたら(写真2)、缶やビンに乾燥剤と一緒にに入れて保存しておく。



干しナスの油炒め煮

作り方

- 1 干しナスはたっぷりのぬるま湯で戻す(写真1)。アクが出るので、2~3回湯を取りかえていると(写真2)、ナスがだんだんふくらんで戻ってくる。戻しすぎないこと。
- 2 フライパンに油を熱し、ナスを中火でさっと炒め、だしとAを入れて弱火にし、つゆがなくなるまで煮ふくめる。(写真3)

材 料

干しナス 100g

油 大さじ3

だし 1/2カップ

A

しょうゆ	大さじ4
さとう	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1



シコシコした食感おいしい。