

ご当地 料理選手権

家康部門



👑 グランプリ

折戸ナスのオランダ煮

石川タミ子さん

調理時間：30分/30分

折戸ナス以外の食材費：800円位



〈材料(2人前)〉

- 折戸ナス(2個) ●エビ(4尾) ●オクラ(4本)
- しし唐(6本) ●白葱(1/2本)
- 揚げ油(適量) ●塩(少々)
- 調味料A・・・醤油(40cc)、本みりん(40cc)、砂糖(20g)
だし汁(300cc)
- 調味料B・・・大根(少々)、人参(少々)
- 調味料C・・・白だし(大さじ1)、水(60cc)

〈作り方〉

- ① 折戸ナスのヘタもつけたまま縦に1/2にしてから、左右から包丁などで切り目を斜めに鹿の子に入れる。
- ② 揚げ油を熱し、切り目を入れた折戸ナスを皮の方から揚げ、裏返して内側をキツネ色になるまで揚げる。
- ③ しし唐もフォークで穴をあけ揚げる。
- ④ 折戸ナスの準備ができるまでに、調味料Aを鍋に入れて一煮立ちしてから冷ましておく。
- ⑤ 油切した折戸ナスをバットなどに移し、冷やした調味料Aで漬け込んでおく。
- ⑥ しし唐も折戸ナスと同じように調味料Aに漬け込む。
- ⑦ 海老は塩ゆでにする。
- ⑧ オクラはヘタをとり塩ゆでにして冷水で冷ました後に、先に下準備した海老と一緒に調味料Cを合わせた中に漬け込んでおく。
- ⑨ 白葱は外側の皮3枚くらいを4cmの長さに切り、縦に千切りして白髪葱を作り水にさらしておく。
- ⑩ 大根は、おろし大根にして水気を絞り、紅葉おろしで薄紅色に味付けをする。
- ⑪ 最後に折戸ナスを食べやすい大きさの横切りにし、器に盛り付け、折戸ナスを漬け込んだ汁を少しかけ、しし唐は折戸ナスのまくらにして海老とオクラ、白葱を飾る。