

# ご当地 料理選手権

## 家康部門



### 準グランプリ

## 茄子・胡瓜のあっさり混ぜ合わせ

石塚孝子さん

調理時間：15分/30分

折戸なす以外の食材費：270円



### 〈材料(2人前)〉

- 折戸なす(2個) ●茗荷(4本) ●胡瓜小(1本)
- 大葉(10枚) ●おかか(6g)
- サラダスティック[蟹味](3本) ●酢とダシの素(少々)
- 塩(適宜)

### 〈作り方〉

- ① 野菜類は生食するので洗っておく。
- ② 皮つき折戸なすを小短冊に切り、小さじ1杯の塩水に漬けておく。後で混ぜる前に塩水を捨てる。
- ③ 胡瓜と大葉は小さく刻んでおく。
- ④ 茗荷は斜め切りにしておく。
- ⑤ ②③を笹に入れて小さじ1/3の塩を入れ、もみ混ぜ合わせ、軽く水気を絞り取る。
- ⑥ ⑤に酢少量とダシの素少々を入れ、さらにおかかを入れて味をととのえる。
- ⑦ ⑥に④の茗荷を混ぜ合わせ、皿に盛る。
- ⑧ ⑦にサラダスティックを細かく裂いて飾る。