

なすびの南蛮ジャー (なんばんぜい)

レシピ提供 【加茂歌代・小木地区^{ほか}】

夏



〈小木地区〉

日常のおかず。椿や加茂歌代では「なんばんみそ」といい、たまねぎを入れます。〈加茂歌代〉

暑くて食欲が無い夏、最盛期のなすにピーマンとしその葉を油で炒め、みそ味に鷹の爪を利かすと食が進みます。ご飯にあう夏の一品です。「ジャー」は油炒めのことです。〈小木地区〉

【材 料（4人分）】

- なす…………… 500g
- ピーマン…………… 150g
- しその葉…………… 100g
- みそ…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1強
- みりん…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- 鷹の爪（小）…………… 2本
- 油…………… 大さじ1

【作り方】

- ① なすは皮をむき、縦1/2に切り、さらに8mmくらいの斜め切りにする。
 - ② ①に塩をふり、揉んで10分くらいおき、軽く水洗いをしてよく絞る。
 - ③ ピーマンは縦1/2に切って種を取り、8mmくらいの斜め切りにする。
 - ④ しその葉は8mmに切る。
 - ⑤ 熱したフライパンに油を入れ、なす、ピーマン、しその葉を炒め、鷹の爪を入れ、みそ、砂糖、みりん で味をつける。
 - ⑥ お好みで、みそと砂糖を多めにしてもよい。
- なすは油ととても相性が良く、多く使うととてもおいしいのですが、ここではなすを切って塩をふり、アクを出して水洗いをし、よく絞って炒めると油の量が少なくてもできます。（ヘルシーに）