

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!

「ナスのキムチ和え」

ココガ
プロのワザ

「ナスの下処理」



ナスはヘタを切り落とし、たて半分切ってから3～5ミリ程度の薄切り(半月型)にし、ボウルに入れて流れ出ないようにザルなどで蓋をして、5分ほど流水にあててアクを抜きます。そうすることで食べやすくなります。

〈材料〉

ナス・・・2本

白菜キムチ(市販品)

・・・100～150g

ベーコン・・・3～4枚

バター・・・大さじ1

おろしショウガ・・・少々

飾り用 アサツキ・・・2本

へ作り方

①ナスの下処理をする(上記参照)。ベーコンは細切り、キムチも食べやすい大きさに切る。

②フライパンにベーコンとバターを入れ、弱火にかける。

③バターが溶けたらおろしショウガとナスを入れて炒める。

④ナスに火が通ったらキムチを入れ、炒めながらサツと和えて、皿に盛りアサツキを切つて飾る。

シェフのアドバイス

ベーコンから出る脂とバターで、マイルドでコクのある仕上がり、辛さも控え目になります。ご飯のおかずやお酒のおつまみにいいですよ。辛さはキムチの量で調節してください。