



麻婆茄子のレシピ



秋なすがおいしい季節になりました。夏野菜として知られるなすですが、実は秋にもう一度おいしさのピークを迎えることをご存知ですか？

9月の終わりにから10月頃に収穫される秋なすには、夏なすとは異なるおいしさの魅力がギュッと詰まっています！

夏の強い日差しを浴びて成長する「夏なす」は、皮が厚く身が詰まっていて食べ応えがある一方、朝夕の気温差が大きく日差しも比較的穏やかな初秋に成長する「秋なす」は、皮がやわらかく、みずみずしい果肉には甘味と旨味が多く含まれるそうです。

今回は保育園で作っている麻婆茄子のレシピを紹介します♪

下処理

- なす** : 厚めの半月切りにし、水につけておく
人参 : みじん切り 又は 短冊切り(茹でておく)
たまねぎ : みじん切り
にんにく : みじん切り
しょうが : みじん切り



作り方

- ① 茄子を油で炒めて、取り置いておく。
- ② 油でにんにく・しょうがを炒めて、香りが出てきたら
- ③ 豚ひき肉を加え炒め、たまねぎ・人参を加えてさらに炒める。
- ④ ③を加えて調味し、①の茄子を加える。
- ⑤ 片栗粉を少量の水で溶き、とろみをつけて、
- ⑥ 仕上げにごま油を入れて香りをつける。

お好みで、白ネギやピーマンを入れたりしてオリジナルの麻婆茄子を作ってみてくださいね(*^_^*)
にんにくや、しょうがは市販のチューブを使っても美味しく作れるので時短もできておススメです！

材料(約4人分)

豚ひき肉	100
なす	200
植物油	10
にんじん	80
たまねぎ	40
にんにく	1片
しょうが	2
水	80
赤だしみそ	10
砂糖	5
清酒	8
こいくちしょうゆ	4
中華スープの素	2
かたくり粉	適量
ごま油	4

