

母のレシピ③ 茄子の冷やし揚げ煮



材料

✓ 茄子	10個（中）
✓ だし	4カップ
✓ 醤油	1/2カップ
✓ みりん	1/2カップ
✓ 砂糖	少々
✓ 新生姜	2かけら

作り方

- 1 縦半分にわって、ななめに3ミリくらいの切り込みを入れる。
- 2 水にさらしてアク抜きをする。
- 3 たっぷりの油でしんなりするまで揚げる（但し茄子が油を吸い過ぎないように高温、短時間で）。
- 4 網にあげて熱湯をかけてさっと油をとる。
- 5 だし、醤油、みりん、砂糖を煮立たせ、揚げた茄子を入れて味を整えながら煮含める（醤油と砂糖は好みで調節する。だし汁はかぶる位にたっぷりと）。
- 6 あら熱を取って鍋ごと水につけて冷やす。
- 7 冷蔵庫に暫く入れて、味を染み込ませ、針千本に切った生姜をたっぷりそえて出す。

ポイント

色、艶のよい新鮮な茄子を使う。採れたての茄子はへたのところに針がある！ゆっくり丁寧に作ると、ふくよかな味が出るが、揚げ過ぎたり、煮過ぎないことも大切。母を思い出す夏の一品である。（美喜子）



付録 だしのとり方 (かつお節と昆布)

材料

- | | |
|--------|-----------------------------|
| ✓ 水 | 4 カップと 1/2 (出来上がっただしは少なくなる) |
| ✓ 昆布 | 10 センチ |
| ✓ かつお節 | 20 g (新鮮なもの) |

作り方

- 1 昆布に少し挟みを入れ、30分～1時間、水に浸しておく。
- 2 火にかけゆっくり煮立てる。フツフツしてきたら沸騰寸前に昆布を取り出す。
- 3 少し差し水をして、沸騰を抑えて、かつお節を入れ、1分位煮る。沸騰したら火をとめる。
- 4 かつお節が沈んだらこす。

