

母のレシピ⑪ 魚香茄子（麻婆茄子）

材料

✓ 豚ひき	150g
✓ 茄子	小ぶり 5～6コ、長茄子を使うとよい
✓ 生姜	1 かけら
✓ にんにく	1 かけら
✓ 葱	1/2 本

調味料

✓ 豆板醤	小さじ 1
✓ 塩、胡椒	少々
✓ スープ	200cc（お湯＋顆粒ガラスープ）
✓ 醤油	大さじ 1 と 1/2
✓ 砂糖	小さじ 1～2
✓ 酒	大さじ 1
✓ 片栗粉	小さじ 1
✓ 酢	大さじ 1
✓ ごま油	少々



長茄子は柔らかくて美味しい



これを使って油通し（包油）をします。
美味しさの秘密は包油にあり！

作り方

- 1 縦に 2 つに切り、斜めに包丁をいれる。包油（油通し）する。油を切って大皿に盛る。
- 2 あらためて鍋を洗いよく焼き、油大さじ 1 を入れて、豚ひきを炒める。
途中鍋肌から酒を落とし、煎るようにして更に炒める。
- 3 豆板醤、みじん切りの生姜、にんにくを加える。香りが出てきたら醤油を加え、少し煎るようになる。
スープ、砂糖、酒、塩、胡椒等を順次加えて味を整える。
- 4 葱とごま油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、さっと酢を加えて茄子の上にかける。

ポイント

- * 一時焼き茄子をつかっていたが、やはり包油したものが美味しい。（久子）
- * タレに茄子を入れて煮込んでもよい。また、味噌やオイスターソースを使ったレシピもある。（美喜子）

