

寺島なす料理レシピ

■寺島なすキーマカレー



《材料(4~5人分)》

- ・合挽き肉300g
- ・寺島なす5~7個
- ・玉ねぎ1個
- ・人参1本
- ・ズッキーニ1本
- ・パプリカ赤1個
- ・トマト缶1/2
- ・サラダ油、塩、コショウ、ケチャップ、ソース各少々。市販のカレールー

《作り方》

- ①人参は皮をむき、野菜は全て5~10mmのサイの目切りにする
- ②フライパンにサラダ油を少し入れ、合挽き肉を炒める。火が通ったら玉葱を入れ、玉葱が透き通るまで炒める
- ③なす、人参、ズッキーニに入れて炒める。野菜が馴染んだらトマト缶を入れ、塩、コショウを各少々入れ、人参が柔らかくなるまで煮る
- ④カレールーを入れて、ケチャップ、ソースを少々入れて味が馴染んだら完成

■寺島なすのマリネ



《材料(2~3人分)》

- ・寺島なす2~3本
- ・オリーブオイル 適量
- ・A(ポン酢 大さじ3、砂糖大さじ2、オリーブオイル大さじ2)

《作り方》

- ①なすはヘタを取って、皮をむき(4ヶ所位皮を削ぐ)1センチ弱の幅に切り、水に浸してアクを取る
- ②Aを合わせる
- ③フライパンを熱し、多めのオリーブオイルでなすを焼く
- ④なすにオリーブオイルが染み込み火が通ったら②のボールの中に入れる
- ⑤冷やして、長ネギやカイワレをトッピングして出来上がり

■揚げ寺島なす



《材料(4~5人分)》

- ・寺島なす5本(中サイズ)
- ・A(豚ひき肉200g、卵1個、パン粉大さじ2杯、牛乳 30cc、塩少々、胡椒少々、シーズニングパウダー 少々)
- ・片栗粉 少々
- ・天ぷら粉 適量
- ・揚げ油 適量

《作り方》

- ①Aと豚ひき肉をボールに入れて、粘りがでるまでよく混ぜる。粘りができたら、冷蔵庫で冷やしておく
- ②なすの皮を少しそいで輪切りにする。輪切りにしたなすは、水にさらしてアクを抜き、しっかりと水気を切っておく
- ③水気を切ったなすの片面に片栗粉を付けて、冷蔵庫で冷やしておいたひき肉の種をスプーンですくって乗せる
- ④③で作ったなすを水で溶いた天ぷら粉に付けて180度の油で揚げる

■寺島なす漬け物ステーキ



《材料(4~5人分)》

- ・寺島なす6~7本
- ・ポン酢100ml
- ・バター10g
- ・卵2個
- ・鰹節3g(小袋1)

《作り方》

- ①ポリ袋に半月切りにしたなすを入れ、ポン酢をかけて1晩おく
- ②1晩おいたなすを軽くしぼる
- ③フライパンにバターを熱しなすを炒める
- ④卵を溶いて、炒めたなすに回しかけて火をとめる

※このステーキ単品でも良いが、「揚げ寺島なす揚げ」に、「寺島なす漬け物ステーキ」を乗せ、上から鰹節をかけてもおいしい