

◆茄子の四川風炒め

<材料>

茄子	600g
豚挽き肉	150g
長葱(みじん切り)	15cm
生姜(みじん切り)	10g
にんにく(みじん切り)	1片

<調味料>

醤油	大匙2	豆板醤	小匙1
塩	少々		
砂糖	小匙2		
酒	大匙1	米油	大匙2弱
水	1cup		
水溶き片栗粉	少々		
酢	小匙2		
胡麻油	少々		

《作り方》

- ① 茄子は縦に粗く縞目に皮をむき、乱切りにする。しばらく塩水に放す。
- ② 茄子をかたく絞り、多めの油で周りに薄く焦げめがつくまで炒める。これを一旦、鍋から取り出す。
- ③ 豚挽き肉、生姜、にんにく、豆板醤の順で入れ、よく炒める。
- ④ 水、茄子、調味料を入れ3~4分、中火で煮る。
- ⑤ 長葱を散らし、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げに酢を加え、ひと混ぜしてから胡麻油を振る。



・当日は雑司が谷茄子が板橋地区では数か所に合わず、混ぜて作りました。(干煎茄子?)

・渡戸秀行さんより15日に寺島茄子を分けて頂きました。

・大きさの違いは手には取ってわかるので用意出来てよかったです。総六割りにして油で炒めしてから麺汁にからめたものを各自食べたという話がありました。

・集った方々は江戸野菜への関心はあり、テレビ等で寺島茄子をご存知の方も多くいろいろお話ししたかっ作ってみよう'と心が動いた方は……お話しがしいのか現状'かもしれません。

「江戸東京野菜と季節野菜をつかった料理教室」
2016年7月4日 講師 齊藤朝子