

茄子のチャイニーズマリネ

作りおきができます。ビールとの相性は抜群です。

材料

長茄子	4~5本
枝豆・パプリカ	各少し
サラダオイル	適量
A) しょうが (みじん切り)	大さじ1
ニンニク (みじん切り)	小さじ2
長ネギ (みじん切り)	大さじ2
オイスターソース	大さじ3
B) 酢	大さじ3
醤油	大さじ4
豆板醤	小さじ1



- ① AとBを混ぜ合わせてボウルに入れる。
- ② ナスは洗って水気をふき取りヘタを切り落とし、縦に4~6等分に切る。
パプリカも洗ってナスより小さめに切る。
- ③ ナスとパプリカを170℃の油で素揚げする。ナスの皮が鮮やかな色になったら取り出し油をきってあついうちに①のマリネ液につける。
- ④ ゆでてサヤからだした枝豆を彩りに加えてできあがり。



Uchu・Uchu
料理セミナー