

茄子のピーナッツみそがけ



材料（4人分）

- 茄子 2本
- サラダ油 大さじ3
- ◆米みそ 大さじ2
- ◆みりん 大さじ2
- ◆砂糖 大さじ2
- ◆水 大さじ2
- ピーナッツ 25g

作り方

1. 茄子は縦半分に切り、皮目に格子状に切り込みを入れる。さらに縦半分に切り、食べやすい長さに切る。
2. フライパンにサラダ油と1を入れ、茄子に油を絡める。中火にかけ、皮目から焼く。途中返し、全面に焼き色を付けながら柔らかくなるまで加熱する。
3. ピーナッツを刻む。別のフライパンに入れ1分程度乾煎りする。◆を加え全体がとろりとするまで混ぜながら加熱する。
4. 器に2を盛り、3をかける。

ワンポイントアドバイス

- ・皮に切り込みを入れ細長く切ることで、火が入りやすく、時短になります。
- ・油の作用でアクも感じにくくなるため、水さらしも不要です。