

秋なすの田舎煮

煮る、炒める、焼く、蒸す、揚げるなど、どんな調理方法でも美味しくいただける、夏から秋にかけて毎日のように食卓に並ぶ「なす」。今回は旬の秋なすを、IHクッキングヒーターを使って京風の「おぼんざい」に仕上げてみました。IHクッキングヒーターなら「炒めて煮る」お料理もお手のもの。タイマーを使って簡単に仕上げることが出来ます。なすと出し汁の程良い甘さが冷やしても美味しく、ご飯にぴったり。「秋なすは嫁に食わすな」という昔ながらのことわざがあります。家中みんなであげたい人気一品です。

●エネルギー(1人分) 153kcal
●たんぱく質: 3.5g ●脂質: 9.5g
●炭水化物: 11.1g ●塩分: 1.5g



材料(4人分)

なす 4本
サラダ油 大さじ3
輪切り唐辛子 1本分
酒 大さじ3
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ2
薄口しょうゆ 大さじ3
だし汁 1cup
糸かつお 10g
刻みごま 適量

調理手順

IH Cooking Heater Recipe 

① なすはヘタの下に切り目を入れて、がくを取ります。

② なすを縦半分に割り、表面に細かな切り目を入れ、塩水に落としてアク抜きし、なすの水分を拭き取ります。



POINT!

アク抜きをすることで、なすの苦味が取れ色も変わりません。

③ 鍋にサラダ油を熱して、輪切り唐辛子と2.のなすを炒めます。



POINT!

ヒーター火力5~6(強めの中火~強火)で炒めることで味にコクが出ます。

④ だし汁と調味料を加え、煮たったらヒーター火力4(中火)で落とし蓋をし、タイマーを10分にセットしてさらに煮ていきます。



POINT!

落とし蓋(キッチンペーパーでも良い)をすることで、味の含みが良くなります。途中でなすを動かしたりひっくり返す必要はありません。

⑤ タイマーが切れたら冷めるまで置いておきます。(冷蔵庫で冷やしても良いでしょう。)

⑥ 器に盛り付け、刻みごま、糸かつおをふります。

【調理時間20分】