

なすステーキ

《今回の多摩市産》

・なす



地域ごとに多種多様な品種が存在する「なす」。一般的な長なすや漬物に合う小なす、田楽によく使われる米なす、丸なすなどがあります。

多摩市で多く収穫されているのは長卵形(ちょうらんけい)なすです。他にも、丸なすや白い縞の入ったイタリアのなす「カリプス」など珍しいなすを栽培している農家さんもいます。いろいろななすで味比べてみてはいかがでしょうか。



夏野菜の代表的存在の「なす」。まさに畑ではなすがどんどん収穫できる時期。焼いても、揚げても、煮ても、漬け物でも、本当に調理法の多い野菜だと思います。

「なす」は体温を下げる効果もあると言われていいますので、夏にはもってこい。

今回はお弁当作りや惣菜作りに、私が毎日いちばん便利に使っている万能調味料、特製本返しの作り方もご紹介します。



《材料(2人分)》

- ・なす : 2本
- ・大根 : 150g
- ・しょうが : ひとかけ
- ・油 : 大さじ3
- ・麺つゆ : 大さじ3

※特製本返しでチャレンジ!

《作り方》

- ① なすは縦半分に切り、縦に浅く切れ込みを入れる。5分水につけてアク抜きし、水気を拭く。
- ② 大根はおろしに、しょうがはすりおろす。
- ③ フライパンに油を引き、なすの切った面から弱火で焼く(太さに応じて6~8分程度)。しんなりとしてきたら、裏返して皮目を焼く(2分程度)。
- ④ 麺つゆを入れ、なすの両面を絡めるように煮詰める。
- ⑤ 熱々の④を器に盛り、大根おろしとしょうがのすりおろしを添える。

【特製本返しの作り方】※手作り麺つゆです

材料:しょうゆ 300cc、みりん 300cc、酒 150cc(しょうゆ:みりん:酒=2:2:1)、厚削りの鰹節 20g、昆布 10g

- ① 鍋に材料すべてを入れ、軽く沸騰したら弱火から中火の間程度の火加減にし、半分程度の量になるまで15~20分煮詰める。(アルコール分がかなり飛ぶので、換気に気をつける)
- ② 鰹節と昆布の旨みを十分に引き出すために、鍋のまま一晩置く。
- ③ 濾し器やザルなどで鰹節と昆布を濾して、瓶に移し、冷蔵庫で保管する。

二週間程度は日持ち可能。たったこれだけで、惣菜の炒め物の味付けや肉や魚の照り焼きのタレ、だしで割って麺つゆ、冷奴や湯豆腐のタレなど、いろいろな使い道があります。

基本の調味料のみの使用なので、ご自分なりのアレンジが可能。安心・安全なお手製の便利調味料です!

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。