

秋茄子と豚肉のニンニクしょうがソース



材料

(4人分)

ナス	4本(大きければ2本)
豚肉(しょうが焼き用ぐらいの薄切り)	8枚
万能ねぎ	刻んだもの1/2カップ
ベビーリーフ	1袋
サラダ油	大さじ2~3
<下味用>	
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
こしょう、小麦粉	
<ソース用>	
ニンニク	1かけ
しょうが	1かけ
オイル	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ4
酢	大さじ3
水	大さじ2
砂糖	大さじ3
ゴマ油	小さじ2
ゴマ	大さじ1
豆板醤	少々



作り方

- 1 ナスは洗って、丸ごとグリルで10分ほど焼く。

Point ナスは油を吸い込むので、油で揚げずにグリルで焼くとヘルシーですよ！



- 4 ナスを取り出して、サッと氷水につけて皮をむき、程よい大きさに切る。



Point 焼いたナスから出てくる汁は“おいしい汁”！無駄にせず一緒に食べましょう。

- 2 ニンニクとしょうがをみじん切り、ネギを小口から薄く切る。



- 5 豚肉は、筋に切れ目を入れる。酒、しょうゆを豚肉にふりかけ、こしょう少々をふり、小麦粉をまぶす。



- 3 小さめのフライパンに、ニンニク、しょうが、オイルを入れ、中火でじっくり炒める。いい色になって香りが出たら、しょうゆ、酢、水、砂糖、好んで豆板醤を入れてひと煮たちさせ、砂糖が溶けたらゴマ油を加える。火をとめてからゴマをひねりながら入れる。



Point 油の中に砂糖を入れると固まりやすいので、砂糖は後の方で入れましょう。

- 6 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をおいて両面を色よくソテーして取り出す。



- 7 皿にベビーリーフを敷き、その上に豚肉、ナスを盛り合わせ、ソースとネギをかける。



伊賀地域は、肥よくな土地と昼夜の気温差が大きいことなどから、米、野菜など、おいしい食材がととも豊富な地域です。伊賀の牛肉や豚肉と合わせて、ご家庭で贅沢な食卓を囲ってみませんか？