【基本のレシピ】焼き茄子 のコツ

こんにちわ~ (*^o^*) □

今日は夏が旬のなすを使った定番料理！！□焼きなすの紹介です～ (๑>◡<๑)

焼きなす、とっても美味しいですよね❤ヘルシーだし、さっぱりしていてとっても大好きです。

では行ってみよう～!

材料（**2**人分）

・なす・・・２～３本

・おろし生姜・・・少々

・かつお削り節・・・少々

・醤油・・・適量

焼き茄子 の作り方

①<ナスの下処理> なすはヘタを切り落とさないように、ヘタの根元に包丁で１周ぐるりと浅く切り込みを入れ、ガクは捨てる。

②＜ナスを焼く＞魚焼きグリルの中央になすを並べ、火にかける。（中火～中弱火）

※グリルがない方は、焼き網を使って、ガスコンロの直火にかけて焼いてもOKです。

③皮が少し焦げて焼けてきたら回転させ、全体をまんべんなく１0～１５分程度焼く。（ナスの大きさと火加減による）

④ナスの太いところに竹串がすっと入るくらいになればまな板の上に取り出し、触れる熱さになるまで冷ます。（熱いので注意！）

⑤＜皮をむく＞ヘタ周辺の皮を竹串ですくい取り、皮を指で押さえながら引くように皮をむく。全部むけたら3cm幅に切る。