

地産地消  
レシピ



ナスの淡白な味がひき肉の旨みを引き出す料理です。パン粉のサクッとした食感が食欲をそそります。

## ナスの肉はさみ揚げ

### 【材料】(4人分)

ナス4個、タマネギ40g、いため油小さじ1、  
A[合いびき肉200g、卵1個、  
パン粉大さじ2、薄口しょうゆ小さじ2]  
B[小麦粉適量、卵1個、パン粉適量]  
揚げ油  
つけ合わせ(キャベツ1枚、ミニトマト8個、キュウリ1本、レモン1/2個)  
ウスターソース  
ポン酢

### 【作り方】

- ①ナスはヘタを除いて縦半分になり、ヘタ側を残して切り口と並行に包丁を入れ、水に漬けてアクを抜く。
- ②タマネギはみじん切りにし、油でいためて冷ましておく。



### 【一ロメモ】

- 1 ナスはアクが強く、空気に触れると変色するので、皮をむいたり、切ったりする時には水に漬けてから利用しましょう。
- 2 ナスを薄くスライスして塩水に漬けて、アクを抜き、天日で乾燥させて保存すると年中利用できます。

- ③ボウルに②とAを合わせ、粘りが出るまで混ぜ、8個のだんごにまとめる。
- ④ナスは布巾で軽く押さえて水けを切る。切り口に小麦粉をまぶして③の肉だんごを伸ばして挟み、Bの小麦粉、卵、パン粉の順につけて色よく揚げる。
- ⑤つけ合わせの野菜を盛りつけ、揚げた「ナスの肉はさみ揚げ」を盛り、好みによりウスターソースやポン酢を添えていただく。