

伝えよう
繋げよう
かあちゃんの味

つくってんまい
たべてんまい
おいしいでえ



調理時間
20分

なすそうめん

ちゆるりとした食感がクセになる！



JA香川県
女性部

J A香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。
その中から1品ずつご紹介していきます。

材料[4人分]

- なす 4本
- そうめん 3~4束(150~200g)
- A { 砂糖 大さじ½~2
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ2
- だし汁 800ml
- ごま油 大さじ1

作り方

- ①なすは縦半分に切り、皮目に斜めの切り込みを入れて水につけてアクをぬき、水けを切る。
- ②鍋を熱し、ごま油をひいて、①を軽く炒める。
- ③だし汁をなすがひたひたになるくらい入れ、Aを入れてなすがやわらかくなるまで煮る。
- ④別の鍋でそうめんをかためにゆで、ゆであがったらざるに移し水けを切る。
- ⑤③の鍋の火を止め、④のそうめんを入れて煮汁をしみこませる。
- ⑥そうめんとなすを器に盛り、残った煮汁をかける。

これが特産!

★なす

実がしっかりとしているのが特徴。
細く切っても存在感を楽しめる。

ポイント

そうめんは少しかためにゆでます。やわらかくなりすぎてしまうと食感が悪くなります。