

クッキングレシピ



「揚げ茄子の調味漬け」、
「ツルムラサキのペペロンチーノ」、「小松菜のガーリック炒め」のレシピを
多西地区のこしま小島 さとこ里子さんに教えていただきました。



揚げ茄子の調味漬け

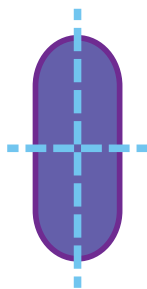


ツルムラサキのペペロンチーノ

材料(4人分)

- ・ナス 4本
- ・玉ネギ 1/2個
- ・ショウガ 1片
- ・しょう油 200cc
- ・油 適量

ナス 切り方



作り方

- ① ナスをたてよこ4等分に切り、水に10分つけてあく抜きをする。水からあげ、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② 玉ネギはみじん切り、ショウガはすりおろして、ボウルで合わせる。
- ③ ②にしょう油を入れ、よく混ぜる。
- ④ ①を180～200℃の油で2～3分揚げ、色が変わったら取り出し、③に漬けてできあがり。

「揚げ茄子の調味漬け」は、揚げ茄子が熱いうちにタレに漬けるのがポイント。「ペペロンチーノ」と「ガーリック炒め」は、どんな野菜でも合うのでお家にある野菜を使ってください。



多西地区の小島さん

材料(4人分)

- ・ツルムラサキ 10本
- ・パスタ 2束
- ・オリーブオイル 適量
- ・ニンニク 2片
- ・塩コショウ 適量



作り方

- ① ツルムラサキはさっと茹で、1口サイズに切る。ニンニクは薄くスライスする。
- ② パスタを茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で炒める。
- ④ ③に②とツルムラサキを加え、塩コショウで味付けしできあがり。

材料(4人分)

- ・コマツナ 5株
- ・オリーブオイル 適量
- ・ニンニク 1片
- ・塩コショウ 適量



小松菜のガーリック炒め

作り方

- ① コマツナはさっと茹でて1口サイズに切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で炒める。
- ③ ②にコマツナを加え、塩コショウで味付けしできあがり。