

夏といったら 十全茄子の即席漬け

お手軽バージョン



材料

十全茄子 1個

塩 小さじ1程度

水 50cc



- ① 茄子のヘタを切り落とし、縦半分に切ったら食べやすい大きさに切る。
- ② 密封できるビニール袋に薄切りにした茄子を入れて、塩と水を加え軽くもんでから空気を抜いて漬ける。
1時間程度でも食べられますが、半日寝かせた方が美味しくなります。
- ③ 軽く茄子の水気をしぼって出来上がり。

十全茄子の浅漬けは、本来大きな樽などで丸ごと漬け込むのですが、お手軽につくる方法を紹介いたしました。

柔らかな皮と引き締まったジューシーな果肉は他にはない美味しさです。お試しください。

とろ〜り 十全茄子の蒸しもの

レンジでチン



材料

十全茄子 2~3個

麺つゆ 適量

お好みで鰹節や青しそ・みょうが

- ① 茄子は皮をむきおおきさによって縦2つ~4つに切り、水にさらしておく。
- ② 耐熱皿にならべて水を小さじ1程度加えてラップを軽くかけ、電子レンジに3~4分程度（時間は様子を見ながら調整してください。ずっと串が通ればOK）
- ③ 茄子に火が通って柔らかくなったら、熱いうちに麺つゆに浸す。
- ④ 茄子が冷めて味がしみたら、お皿にもって薬味などをかけて出来上がり。