

田屋ナスと白オクラの煮物

～田屋ナス料理～

(約8人分)



■材料

田屋ナス	4本・・・縦1/2、横1/2に切る
白オクラ	15本
みりん	1カップ
砂糖	大さじ1
醤油	50ml
塩	適宜
大葉	5枚・・・千切り

■作り方

- ① ナスは鹿の子の飾り包丁を入れ、白オクラは肩口をきれいにしておく
- ② 大鍋にナスをなるべく重ならないように入れ、砂糖・みりんを入れ、水をナスの高さの2/3位になるよう加える
- ③ 中火にかけ沸騰してきたら白オクラを入れ、火を弱めて15分ほど煮る
- ④ 醤油を入れ、塩で味を調え、ナスとオクラが柔らかくなるまでしっかり煮て味を含める
- ⑤ 大葉を飾る