

茄子・茗荷・きゅうりの和えもの

～千両ナス料理～

(約4人分)



■材料

千両茄子 2本・・・スライス
きゅうり 1本・・・斜めにスライス
茗荷 1個・・・縦にスライス

たれ ① 練りゴマ・・・1 T
スリゴマ・・・1 / 2 T
酒・・・1 / 2 T
醤油・・・1 / 2 T
お酢・・・1 / 2 t
塩・・・1 / 3 t
砂糖・・・1 T

} よく合わせておく

■作り方

- ① 濃いお澄まし程度の塩水を作り、薄くスライスした野菜をつけしんなりさせる（30分程度おく）
- ② 野菜を塩水からあげて、しぼり、たれを合わせる

ゴマだれで和えるほか、ポン酢で和えても美味しい。