

田屋ナスと夏野菜のたて塩づけ

～田屋ナス料理～

(約8人分)



■材料

| | | | |
|------|-----|-----|------------------------------------|
| 田屋ナス | 2本 | ・・・ | 4等分に輪切りにし、厚さ1/3に縦に切り、それを2ミリの薄切りにする |
| キュウリ | 2本 | ・・・ | 縦に1/2に切り斜め薄切り |
| 白オクラ | 10本 | ・・・ | さっと茹でて小口切り |
| みょうが | 1個 | ・・・ | 極薄い千切り |

■作り方

- ① 大きなボールに水2000mlを入れ、塩60gをよく溶かす
- ② 切った野菜をそのまま①につける(約1時間)
- ③ 水気を絞り器に盛る