



材料（2人分）

大葉	...	8本
なす	...	4本

【A】

コチュジャン	...	大さじ1
砂糖	...	大さじ1/2
しょうゆ	...	大さじ1/2
酢	...	大さじ1/2
ごま油	...	小さじ1

作り方

- 1  大葉は5mmほどの幅に切っておく。なすは洗って水気を残したままビタクラフトの鍋に入れ、大さじ2の水を加えフタをして中火にかける。蒸気が上がれば弱火にして、なすがやわらかくなるまで12分程度蒸し焼きする。

- 2   1の蒸し上がったなすを箸などを使って割り、水気を手で絞りきり、ボールに移す。
【A】を合わせる。

- 3  2のボールに【A】を入れて和える。
1の大葉を加えて混ぜ、器に盛り付ける。

手軽で美味しい
サイドメニュー！

ワンポイントアドバイス

無水調理の応用です。加えた水分が途中でなくなることもありますが、そこから「焼き」が始まります。なすの甘さが、ぎゅっと凝縮された焼きなすが手軽に鍋一つで出来るのでとても便利です。とっても手軽な調理なのに、しっかりした一品に仕上がりますので、おかずとしてもよし！お酒のあてにもよし！の万能メニューです。

ビタクラフト料理講師 後藤麻里

