



旬野菜とハマチの梅酢味噌あえ

・材料 (4人分)

ハマチ	200g
ナス	中1本
シシトウ	8個
ミョウガ(スライス)	2個
酒	大さじ1
塩	少々
片栗粉	適量
(A) 味噌	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	大さじ1
梅肉	2個
ミョウガ(みじん切り)	2個
水	大さじ1
ショウガ(すりおろし)	30g

・作り方

- ①ハマチは皮を除いて食べやすい大きさに切り、塩と酒をふっておく。
- ②ナスは乱切り、シシトウは切り目を入れる。①のハマチとナス、シシトウに軽く片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③(A)を全部合わせる。フライパンに②の具を入れ(A)を合わせる。
- ④お皿に盛りつけ、スライスしたミョウガを盛る。