



8/2(金) 彩り鮮やか 夏野菜の焼き南蛮 (福岡 由香さん)

(材料2人分)

- なす：2本
- ししとう：6本
- かぼちゃ：1/8個
- ミニトマト：5個
- サラダ油：大さじ3
- (南蛮だし)
- A { チョーコー醤油 長崎南蛮酢：100ml
- 和風のだし汁：100ml

- ① なすは縦半分に切って、皮に格子状の切り込みを入れ、半分の長さに切る。ししとうは縦に切り込みを入れる。かぼちゃは種とワタを取り除き、厚さ1cm 長さ5cm程に切る。ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱して、①のなすの皮面を下にして並べ、ししとう、かぼちゃも並べ入れて全面に焼き色がつくまで加熱する。
- ③ (南蛮だし)を作る。バットまたは保存容器にAを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ②の野菜に焼き色がついたら、熱いうちに③につけ、①のミニトマトも一緒につけ込む。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら、冷蔵庫で30分ほど冷やす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。