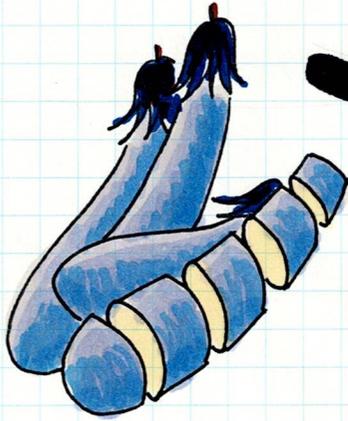


ナスの ごまみそ煮

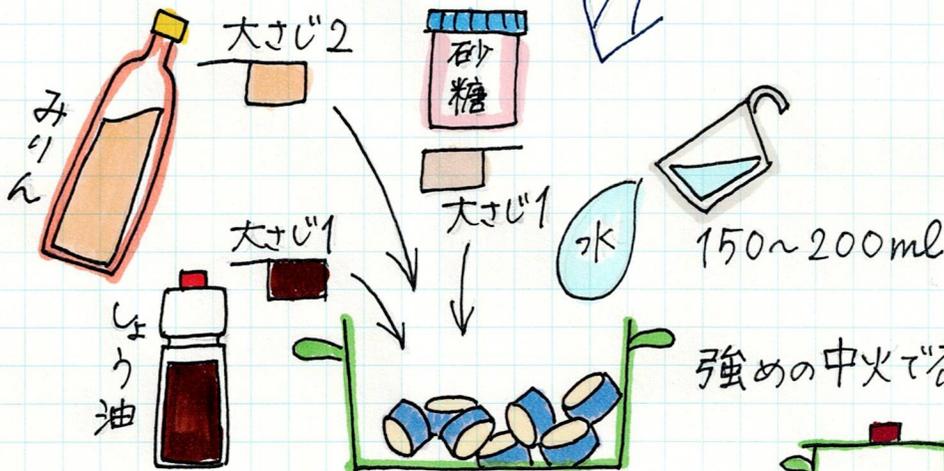
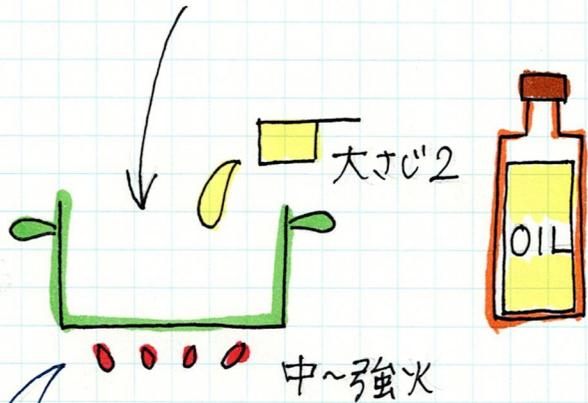


ナス4本(約400g)

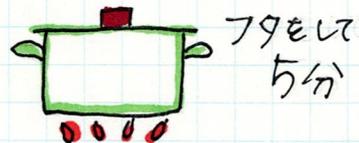
2cm厚さに切る → 塩水に5~10分程さらす

鍋または
深型フライパン
でもOK

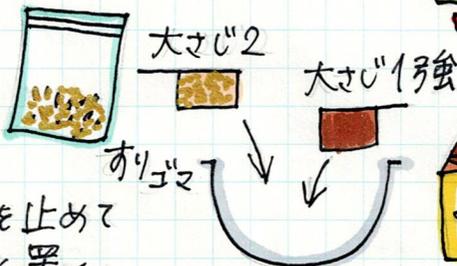
全体に油を
なじませ
2分位炒める



強めの中火で煮立たせる



ナスの煮汁で
溶いて鍋へ加える



2~3分煮立たせて火を止めて
(フタをする) しばらく置く

おふくろ自慢
甘口

温めても冷やしても good

糀屋三郎右衛門 recipe
発酵料理トップインストラクター Masayo