

♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

グリル料理

エスニック風焼きなす



材料：2〜3人分

- ナス…2本
- サラダ油…適量
- [ねぎ油]
- サラダ油…大さじ2
- 青ネギ…30g
- 塩…2g
- [スイートチリソース]
- 酢…大さじ1
- ナンプラー…大さじ1
- 砂糖…大さじ1.5
- 水…25cc
- にんにく…1かけ
- 赤唐辛子…1〜2本



- ① ナスはヘタの部分を一周するように軽く切りこみを入れ、その切り込みから縦に薄く数本切り込みを入れる。
全体にサラダ油をぬる。

ポイント

切り込みを入れることで皮がむきやすくなり、油をぬることで温度が上がり、火が入りやすくなります。



- ② グリルにホイルを敷き、①を乗せ中火で10〜12分間、箸で挟んで柔らかいと感じるまで焼く。

ポイント

片面焼きの場合は、裏返ししながら焼いていく。



- ③ ナスが柔らかくなったら水に取り、粗熱が取れたら皮をむく。
縦半分にカットし、さらに横に3〜4カットする。

ポイント

竹串を実と皮の間に入れると皮がむけやすくなります。



- ④ ねぎ油を作る。
青ネギは小口切りにして耐熱ボウルに塩と一緒にいれておく。
小鍋にサラダ油を入れて煙が出るまで熱し、一気に注ぐ。



- ⑤ スイートチリソースを作る。
にんにくはみじん切りにし、唐辛子は種を取り除き輪切りにする。
鍋に全ての材料を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。

ポイント

小さなお子様や辛みが苦手な場合は唐辛子を取り除きましょう。



- ⑥ 器にナスを並べ、ねぎ油をかけて更にスイートチリソースをかける。