

## キュウリとナス

2017/08/11

なにかとおかずになりにくい感のある、キュウリをおかず仕立ててみます。  
また、時期が時期なので、魚肉類は使わずに、精進料理風を目指してみました。

### ナスとキュウリの即席漬け

適当な大きさに切ったナスとキュウリを塩もみすればそれだけで即席漬けに。  
風味付けに、ショウガかミョウガを。

#### 材料（6人分）

ナス： 2本  
キュウリ： 2本  
ショウガ： 1かけら  
（または ミョウガ： 2本）  
塩： 小さじ1  
しょう油： 大さじ1/2  
酢： 大さじ1  
みりん： 大さじ1/2

1. ナスとキュウリを一口大の乱切りにして塩を振ってよく混ぜ10分おく
2. ナスとキュウリを強く絞って水を切る
3. ショウガ（またはミョウガ）を千切りにし、2.に入れる
4. しょう油、酢、みりんをいれてよく混ぜる

### キュウリと油揚げの中華風炒め

油揚げでコクを出して、中華風のおんかけに。  
厚揚げで作っても美味しい。

#### 材料（6人分）

油揚げ 1枚  
キュウリ 2本  
ごま油 大さじ1  
合わせ調味料  
豆板醤 適量  
オイスターソース 大さじ1  
しょう油 大さじ1  
酢 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
片栗粉 小さじ1  
水 50mL

1. 油揚げは2cm角の正方形に切る
2. キュウリは一口大の乱切りにする
3. フライパンにごま油を熱して、油揚げに少し焦げ色が付くまでじっくり焼く
4. キュウリをいれてさっと火を通す
5. 合わせ調味料を入れて混ぜ、とろみが付くまで炒める

## ナスそぼろ豆腐ステーキ

肉の代わりに、シイタケとナスで似た食感を。  
味噌味で豆腐の淡泊さを補う。

### 材料(6人分)

もめん豆腐 1/4丁 (1丁を縦方向に4等分) × 6  
片栗粉 適量  
ごま油: 大さじ1 + 大さじ1  
ナス: 3本  
しいたけ 6枚  
ニンジン 1/2本  
ニンニク: 1片  
ショウガ: 1かけら  
ネギ 適宜  
ミョウガ 適宜  
酒 大さじ3  
合わせ調味料  
みりん 大さじ6 (108g)  
味噌 大さじ8 (144g)  
しょう油 大さじ1  
酢 大さじ1

1. 合わせ調味料をボウルに合わせておく
2. ナス、シイタケ、ニンジンは粗みじん切り、ナスは水に浸しておく
3. フライパンにごま油を熱して、水を切ったナス、ニンジン、シイタケを入れる
4. 全体に油が回ったら、酒を入れて、柔らかくなるまで炒める
5. 合わせ調味料をフライパンに入れ、野菜と調味料がなじんだら火からおろす
6. 豆腐はクッキングペーパーで包み、600Wの電子レンジで2分加熱する。
7. 豆腐を縦1/4ずつに切り分け、水を拭き取ってかたくり粉をつける
8. フライパンにごま油を熱して、豆腐の両面に焦げ目が付くまで焼く
9. 豆腐を皿に盛り、5.と、ミョウガの千切り、ネギをのせる