



今月のレシピ(02月20更新)

なすのたらみそ

「参上！お助け料理人 平野寿将の夜明け レシピ完結編」(ソニー・マガジズ)14P

たらと大豆で練りみそを作り、揚げたなすにたっぷりはさんだアイデア料理。いつもの食材も組み合わせ次第で新しいおいしさが生まれます。

なすのたらみそ 材料

(4人分)

・たらみそ

生たら(切り身):2切れ

大豆水煮缶:1カップ

にんにくのみじん切り:1/2片分

しょうがのみじん切り:少々

ごま油:少々

みそ:大さじ6

砂糖:大さじ4

赤唐辛子の小口切り:2本分

酒:大さじ1

・なす:4本

・揚げ油:適量

・青じそのみじん切り、白炒りごま

赤唐辛子の小口切り:各適量

なすのたらみそ

1. たらは皮と骨をとり除き、細かく刻む。
2. 鍋にごま油を熱してにんにくとしょうがを炒め、1を入れてほぐしながら炒め、大豆を加えて炒め合わせる。
3. みそと砂糖を加えて練るようにして混ぜ合わせ、赤唐辛子と酒を入れてひと混ぜする。これがたらみそ。 **お助けポイント！**
4. なすはガク先をクルリと切りとり、縦に切り込みを入れ、170度の油で色よく揚げる。
5. なすの切り込みに3をはさみ、青じそとごま、赤唐辛子をふる。

お助けポイント！

練るようにして炒める

