

◇ 大和野菜を使ったアレンジ郷土料理

◇ Menu 大和丸なすと豆腐のチーズ味噌田楽

大和野菜の大和丸なすを使った田楽です。

田楽は、奈良では日常食として、昔から食べられてきた料理の一つです。

チーズの風味で、まるやかさをプラスしました。



■ 材料(6人分)

大和丸なす・・・3個

冷凍豆腐・・・300g

サラダ油・・・適量

ピザ用チーズ・・・90g

サラダ油・・・適量

(田楽味噌)

赤味噌・・・40g

酒・・・大さじ1.5

みりん・・・大さじ1.5

砂糖・・・大さじ3

■ 作り方

①冷凍豆腐を解凍し、キッチンペーパーに包み重しをおいて水きりする。

②大和丸なすは2cm厚さのいちょう切りにする。水きりした冷凍豆腐は一口大に切る。

③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて色よく焼く。焼きあがったらアルミホイルのケースに入れる。

④鍋に田楽味噌の材料を入れ、味噌がなめらかになるまで混ぜ合わせ、火にかけてひと煮立ちさせる。

⑤③に④の田楽味噌をぬり、ピザ用チーズをかける。

⑥フライパンに⑤を並べ、蓋をしてチーズが溶けるまで弱火で加熱する。

■ フリーメモ

※トースターやオーブンで焼いてチーズを溶かすと、こんがり仕上がります。