



## ピリ辛薬味茄子

ラップに包んでレンジにかけるだけ！揚げる手間なくお手軽なレシピです。薬味ダレは蒸し鶏やお豆腐との相性抜群です！

### 材料（2人前）

茄子 2本（約220g）

大葉 1束

みょうが 2本

生姜 20g

とうがらし 1本

\*輪切り唐辛子やラー油でも代用可

ごま油 適量

A：京のだし 50cc

A：ごま油 小2

A：塩 1つまみ

A：お酢 大さじ1

### 作り方

- 1** 野菜の下処理  
茄子：ヘタを落とし、縦半分にする。  
大葉：茎を切り落とし千切りする。  
みょうが：根元を少し切り落として小口切りする。  
生姜：皮を剥きすりおろす  
唐辛子：細かく砕く お好みで量は調整してください
- 2** 茄子は水気をしっかりととり、ごま油を塗ってラップをし電子レンジ（600w）で3～4分加熱する。  
\*蒸し器で20～30分蒸すと更に美味しいです。
- 3** 加熱後、粗熱を取り少し絞ってしんなりさせたら半分にさく。
- 4** Aと下処理をした大葉・みょうが・生姜・唐辛子を混ぜ合わせて薬味ダレを作る。
- 5** 4と茄子を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしてできあがり  
\*ちりめんじゃこを加えても美味しいです。

### このレシピで使った商品



京のだし