

翡翠茄子と豚のごまだれ和え

○材料（作りやすい量）

茄子	2 本
豚バラしゃぶしゃぶ薄切り肉	2 0 0 g
淡口醤油	小さじ 2
ごまだれ	大さじ 5
柚子胡椒	小さじ半～（お好みで）
刻み葱	適量
いりごま	適量

ごまだれの作りかた（作りやすい量）

- ・ 白練りごま……大さじ 2
 - ・ 砂糖……大さじ 1 弱
 - ・ 醤油……大さじ 1
 - ・ 酢……大さじ 1
 - ・ 白すりごま……小さじ 1
 - ・ ごま油 ……適量
- （辛いのがお好きならラー油で）
- これらをしっかり混ぜる

●作り方

1. ごまだれと柚子胡椒合わせてよく混ぜておく。
2. 茄子はピーラーなどで皮をむいてフライパンに半分程度浸かる湯を沸かしてふたをして柔らかくなるまでゆでる。（ラップに包み 6 0 0 w のレンジに 2 分くらいかけ、柔らかくする→レンジの癖もあるので茄子が柔らかくなるまでレンジにかけてください。）
水気を拭き、熱いうちに手で食べやすい大きさに裂いて（→やけどに気をつけて！）ボウルに入れ、淡口醤油を絡める。
3. 鍋に水と少々のお酒（分量外）を入れて 70 度くらいになれば豚肉をほぐしながら入れ、色が変わるまでしゃぶしゃぶする。
4. ③の水気をよくぬぐい、②のボウルに合わせ、①のたれも入れてよく混ぜる。
5. 刻み葱とゴマをトッピングしていただきます。

