

茄子のオリエント風

●材料（作りやすい量）

茄子	3本（200g）
米油	適量
＊たれ	
ごま油	大さじ3
鷹の爪	小半分
クミン（ホール）	小さじ半分
白ネギみじん切り	大さじ2
にんにくみじん切り	山盛り小さじ1
しょうがみじん切り	山盛り小さじ1
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1.5
米酢	大さじ1
練りごま	小さじ2
パクチー	お好みで

縦に1/4に切り、さらに長さを3～4等分に食べやすく切る。軽く塩をして20分くらい置く。

種を取って小さく小口切りにする

●作り方

1. 茄子の水分を拭いて、油を熱したフライパンで茄子の表面に焼き色がつくくらいに炒める。
→一度取り出す。
2. ①のフライパンの火を止め、ごま油、鷹の爪、クミンを入れて再度中火にかけ、よい香りがしてきたら白ネギ、にんにく、しょうがのみじん切りを入れてしなっとするくらいまで火を通す。
3. ②に醤油、砂糖、米酢を入れあたたまったら練りごまを入れ、①の茄子を戻し入れてからめる。

お好きでしたらぜひ、パクチーそ添えてどうぞ

* クミンパウダーをお持ちならそちらで代用できます。その場合は③で醤油を入れるタイミングで入れてください。それもなければカレー粉でも。

