細切り水なすとそうめんかぼちゃが麺のようにたくさん食べれちゃうサラダ!

細切り水なすとそうめんかぼちゃの塩昆布サラダ

- 生で
- 難易度　☆☆★
- 調理時間　15分

Flour bee* Merci beaucoup × 北野農園 KITANO FARM

http://www.kitanofarm.com
http://www.flourbee.com

材料 (4人分)

・水なす(中)	2〜3個	・そうめんかぼちゃ	茹でて下処理したもの300g	・青ねぎ	飾り用
・水	500ml	・塩	少々	・かつおぶし	あれば飾り用
・塩	15g(水の3%の量)	・塩昆布	大さじ1		
・トウガラシ	2本	・しょうゆ	大さじ1		
		・ごま油	大さじ1		

作り方

① 水なすは洗ってへたをとり、縦に千切りにし、ボウルに水と塩を入れてよく溶かした中にトウガラシと一緒に約 10 分ほどつけておく。その後よくしぼって水気を切っておく。

② そうめんかぼちゃは適当な大きさに切り、鍋にそうめんかぼちゃとひたひたの水を入れて煮る。竹串がすっと通るくらいになったら、冷水にとりながら、手でほぐすとそうめん状にほぐれる。ざるにあけて水気をよく切ってから、塩を少々まぶしておく(下味)。

③ 大きなボウルに醤油、ごま油、塩昆布を入れて混ぜ、そこへ、①、②の水なすとそうめんかぼちゃを入れて和える。

④ 器に盛り付け、お好みで青ねぎ、かつおぶしをかける。できあがり!

ひとこと

水なすを塩水につけることで、薄く下味が付くので、少量の味付けでも十分おいしく召し上がっていただけます!
そうめんかぼちゃがなければ、水なすだけでも十分おいしいサラダになります!

ワンポイント

ポイントは、水なすとそうめんかぼちゃの水分をしっかりととっておくことです!それにより、味がぼけたりすることなく、おいしくなじんでくれます。ちょっとした手間ですが、これがおいしくする最大のポイントです♪