

水なすの食べ方、基本中の基本。

水なすをそのまま



- 生で
- 難易度 ☆☆☆
- 調理時間 5分

材料 (2人分~)

・水なす	1個	・お醤油やポン酢など
・塩	少々	・かつおぶし お好みで
・水	適量	

作り方

- ①. 水なすはへたの部分に8等分になるように包丁で切れ目を入れる。
- ②. ①で入れた切れ目から手で割く（綺麗に割けなくてもそれがまたおいしいです!）。塩水を作りそこへ30秒ほど水なすをつけると変色を防ぐことができる。
- ③. 水気を切り、皿に盛り付け、お好みで、お醤油やポン酢、またかつおぶしなどをかけてそのまま召し上がれ!

ひとこと

この食べ方が水なすの基本中の基本。でも、ポイントをおさえることで、より水なすのおいしさを引き出すことができます!

ワンポイント

水なす本来の味を知るには、包丁で切るより、こうして手で割いた方がより味わい深いです。味付けする際にも味もからみやすくなります。また、水なすの変色を防ぐには、りんごと同じように、塩水にしばらくつけておくとよいです。