

ジューシーさを引き出すシンプルお手軽レシピ!

水なすの素揚げ



- 揚げて
- 難易度 ☆☆☆
- 調理時間 15分

🍴 材料 2人分

水なす(中)・・・2~3個

めんつゆ(ストレート)・・・適量

サラダ油・・・フライパンに1cmほど

🔪 作り方

- ①. 水なすは、へたをとり、縦に12等分くらいにし、水につけてあくをぬき、水気をよくペーパータオルで拭き取っておく。
- ②. フライパンに1cmくらいのサラダ油を熱し、180℃で水なすの皮の色が鮮やかになるまで揚げる。
- ③. 油を切った水なすをめんつゆにつけ、冷めたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ④. 冷たくなったら、お皿に盛りつけ、上から青ねぎを散らす。できあがり!
- ⑤. 応用で、他の野菜てんぷらとともに、ごはんのにのせれば、天井にもなります!

🔊 ひとこと

油で揚げるので、水気はよく拭き取ってください。水なすですが、しっかりと外側の水分をとれば、そんなに油がはねることはないです。今回は、薄い水なすを揚げるので、1cmくらいまで油があれば十分です。気持ちも楽ですよっ!

💡 ワンポイント

●油で揚げると、油分を吸ってなすの甘みがひきたってきます。今回は、お気軽にできるよう、めんつゆを使ってますので、まずはこのシンプルなお料理で水なすのおいしさを気軽に味わってみてください!。