

食欲が落ちるこの時期、香りでそそるスタミナ麺で夏バテ解消!

夏に食べたい!水なすのスタミナそうめん



- 炒めて
- 難易度 ☆★★
- 調理時間 20分

Flour bee®
Merci beaucoup

× 北野農園
KITANO FARM

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

材料 (2人分)

・水なす(中) 1個	・ごま油 大さじ1	☆にんにくしそごま醤油	・酒 大さじ1
・枝豆 1袋	・☆にんにくしそごま醤油 大さじ2.5	・青じそ 約30枚	・ごま油 大さじ1
・にら 1束	・塩、胡椒 少々	・しょうゆ 大さじ3	・にんにくスライス 1片
・豚ミンチ肉(あいびきでもOK) 100g	・ごま 飾り	・みりん 大さじ1	
	・そうめんのつゆ(市販のものでOK) 2人分		

作り方

☆ にんにくしそごま醤油作り。

- ① 醤油、みりん、酒は耐熱容器に入れて、レンジで 800W 1 分ほどチン(煮切る)。荒熱が取れたら、ごま油、にんにくスライスを入れる。
- ② 青じそは、広げて塩(分量外)をふり、水洗いしてしっかりと水気をふきとる(あく抜きのため)。①のにんにくごま醤油の液に②の青じそを漬けて 1 晩冷蔵庫で寝かせる。

★ 水なすのスタミナそうめん作り

- ① 大きな鍋にお湯をわかしておく。水なすは横に 1/2 に切ってから、縦に薄切り。にらは、細かく切っておく。水なすにも軽く水につけてからよく水気をとっておく。そうめんのつゆは冷蔵庫でしっかり冷やしておく。
- ② 枝豆は、よく水洗いし、水気をとって耐熱皿に広げて並べ、上から塩(分量外)を適量ふり、ラップをして 800W 約 3 分 30 秒チンする。荒熱がとれたら、豆を取り出しておく。
- ③ フライパンにこめ油を熱し、塩、胡椒をした豚ミンチを入れて色が変わるまで中火で炒め、枝豆も加えて炒める。にらも加えて炒め、さらに水なすも入れて炒める。にんにくしそごま醤油の液体をまわし入れ、味が足りなければ塩、胡椒で味をととのえる。
- ④ 沸騰した鍋で、そうめんを 2 人分表示通りに茹でて、氷水でしっかりとしめ、よく水気を切る。
- ⑤ 器に④のそうめんを盛り付け、上に③をたっぷりとのせ、上からそうめんのつゆをまわしかけ、ごまをふってできあがり。

ひとこと

生でも食べられる水なすは軽く炒めてあげて、ジューシーさを残してください。
にらやにんにくしそごま醤油の香りで、食欲が落ちる夏でももりもり食べられちゃいます!
水なすのジューシーさは、にらや青じその香りとマッチし、さらに夏野菜の枝豆との相性も抜群です!

ワンポイント

水なすは、縦に繊維にそって切ることで、あくを出さずに甘みを感じられるようになります。枝豆は、水で茹でるより、レンジでチンがオススメです!
にんにくしそごま醤油は、今回液体しか使っていませんが、漬けた青じそを刻んでこのそうめんにのけてもおいしいです!また、青じそはおにぎりを作り、それに巻いたりしてもまたとってもおいしいです!青じそには、殺菌効果もあるので、この傷みやすい時期にもってこいの食材です!
美肌効果も期待できます!