

ささっとできちゃう和のおかず

水なす鶏そぼろの炒め煮



- 煮て
- 難易度 ☆★★
- 調理時間 20分

材料 4人分

・水なす(中)	1個	・酒	大さじ1	・水	大さじ1g
・しめじ	1/2株	・しょうが(すりおろし)	1かけ	・片栗粉	大さじ1
・かまぼこ	1本(あれば)	・醤油	大さじ1	・すだち	半分(お好みで)
・鶏ミンチ	100g	・だし汁	ひたひたにかぶるくらい		
・ごま油	大さじ1	・塩	適宜		

作り方

- ①. 水なすとかまぼこは一口大のいちょう切りにする。しめじは石づきをとってほぐしておく。鶏ミンチは酒をまぶしておく。
- ②. 鍋にごま油、しょうがを入れて弱火にかけ、香りがたってきたら鶏ミンチを入れて白っぽくなるまで炒める。ミンチが白っぽくなったらしじをひたひたになるくらい入れて沸騰させる。あくが出れば、ひいておく。
- ③. 2に水なす、かまぼこ、しめじを入れて混ぜ、落としづたをして具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ④. 落としづたをとり、醤油を回しかけて味をみて、足りなければ少々塩を足す。水と片栗粉をよく混ぜて水溶き片栗粉を作り、少しずつ混ぜながら3に入れてとろみをつける。お皿に盛り、お好みですだちを添えてできあがり。

ひとこと

水なすがジューシーなので、煮ものにすると煮汁をよく吸っておいしくなります。

生でも食べられる水なすは、調理時間が短くて済みますので、忙しい方にもオススメな一品。

ワンポイント

水溶き片栗粉は、入れる直前にもう一度よく混ぜてから少しずつ入れてください。入れる量も、鍋の中で絶えずかき混ぜながらとろみ加減をみながら調整します。

あればすだちを絞っていただくと、とてもいい香りが広がって食欲が進みます！