



Recipe

まいにちの発酵レシピ

麻婆ナス

Ingredients 材料 / 2人分

ナス 2本
油（揚げ用） 適量

豚ひき肉 200g
玉ねぎ ¼(60g)
にんにく ひとかけ
しょうが（発酵生姜） 小さじ1
ごま油 大さじ1
豆板醤 小さじ1～

水溶き片栗粉（片栗粉大さじ½ 水大さじ½）
※片栗粉が沈澱するため、加える前に必ず混ぜてください。とろみはお好みで調整してください。

青ねぎ お好みで
花椒 お好みで

※豆板醤があれば刻んでにんにく、生姜と同じタイミングで加える。

(A)

醤油麹（醤油） 大さじ2
玉ねぎ塩麹 大さじ1
甘酒 大さじ1
酒 大さじ1
水 200cc

Directions 作り方

- ・フライパンに大さじ2～3の油を入れ、お好みの大きさに切ったナスを皮目から入れて全体に油を絡ませてから（ここまでは火にかけない）、中火～強火で揚げ焼きする。
- ・玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
- ・Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① フライパンににんにく、生姜、ごま油を入れて弱火～中火で加熱し、香りが出てきたら中火にして玉ねぎを加えて炒め、豆板醤を加えて混ぜる。
- ② 豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒めたらAを加えて一煮立ちさせる。
- ③ ナスを加えて2～3分ほど煮る。
- ④ 弱火にして、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜながら一煮立ちさせる。

Kitchen Studio

tabemonosashi