



揚げていないのに、ジュワッとおいしい揚げ浸しの味が再現できます！出汁も使用しない、シンプルな味と作り方です。ご飯がどんどん進む「ザ！日本」の美味しさです。

## 揚げない！ ナスの煮浸し

### 材料

ナス	3本
生姜	1かけ
鰹節	お好みで
サラダ油	大さじ2

— A —

醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
水	200ml

### 作り方

1. ナスは縦半分に切り、包丁で斜めにシュッシュと切れ目をいれる。厚みのあるところは深く、薄いところは浅く入れると味の染み方が均一になる。生姜は千切りにする。
2. 一口サイズに切り、2分ほど水につけ、アク抜きをする。
3. フライパンに油を熱し、ナスを皮から入れる。焼き色がついたら裏返す。
4. 裏にも焼き目がついたら弱火にしてAと生姜を加え、フタをせずに5分煮る。
5. 完成。熱々で食べても、冷やして食べてもおいしい。お好みで鰹節をかけて。