

トマトのレシピ・その2

「トマトとなすの焼きびたし」



トマトとなすを焼いて和風だしにつけこむだけの簡単作り置きおかずです。
わりと適当につけていますので、材料に決まった分量はありません。
(参考程度に分量を表示しています)

ポイント.....

- ◆なすとトマトは同じぐらいのサイズにカットすること
- ◆トマトの皮をむいておくこと(口当たりがよくなる・味がなじみやすくなる)
- ◆なすの両面にしっかり焼き色をつけること(香ばしさをプラス・見た目に美味しそう)
- ◆ごま油は風味づけに使用しています。代わりに生姜を使用すると定番のさっぱり味に、にんにくを使用するとガツンとしたご飯のおともに合う味になります
- ◆冷蔵保存で3日ほど日持ちします



材 料

※今回の撮影に使用した材料です(2人分)

トマト	・・・大玉1個
なす	・・・1本
ごめ油	・・・大さじ2
ごま油	・・・少々

つけだれ

- ★めんつゆ(3倍濃縮)に水を加えたもの
・・・100ml
- ★はちみつ
・・・お好みで少々

作 り 方

- ①油をいれたフライパンになすを並べ、中火にかける
(皮側から焼くと皮の色がきれいに安定します)
- ②なすの皮に火が通ってきれいな紫色になったらひっくり返す
- ③実側の両面を焼いてしっかり焼き色をつける
- ④弱火にしてトマトとつけだれを加え、ひと煮立ちさせる
- ⑤最後にごま油をたらして軽かき混ぜ、火を止める
- ⑥保存容器に移し替え、冷蔵庫に入れる

下 準 備

- ①フライパンに油をいれておく
- ②トマトをくし切り(1/8カット)し、皮をむく
(果物の皮をむく要領でむいています)
- ③なすをたて半分に切り、皮にきりこみを入れる
- ④さらにたて半分に切り(たて1/4カット)トマトと同じぐらいの大きさに切り分ける
- ⑤つけだれをつくる(★の材料をあわせておく)

できたて熱々も美味しいですが、冷蔵庫で冷やすと味がなじんでより美味しく食べられるのでおすすめです。冷蔵保存で3日ほど日持ちします。
夏野菜のズッキーニやオクラなども加えるとボリュームが増えてよいおかずになります。

トマトの皮の剥き方は「湯むき」「直火むき」などの方法がありますが、包丁でも意外とキレイにむけます。
トマトの保存方法や皮のむきかたについてはこちらをご参照ください。

⇒「トマトの保存方法、皮のむき方」