

ナスと舞茸炒め梅胡麻まみれ



油と相性の良いナスと舞茸を取り合わせ、仕上げに梅ごまの風味と酸味を加えることにより美味しさを引き出しました。めんつゆを使うので簡単に調理できるのもポイントです。

レシピ提案：辻調理師専門学校 川西義之先生

材料

ナス	200g
舞茸	100g
にんにく	3g
生姜	5g
梅胡麻	適量※1
砂糖	20g
めんつゆ（10倍濃縮）	少量
オリーブオイル	適量

※1 盛り付け後全体にたっぷり振りかける

- 1 生姜、にんにくはみじん切りにする。
- 2 ナスはたて半分に切り、厚み1cmの半月に切る。舞茸は小房にほぐす。
- 3 オリーブオイルで（1）を炒め、香りが出てきたら（2）も加えて炒める。
- 4 砂糖を加え全体にからめる。甘味を先に入れることで素材から水を出し、炒めやすくする。
- 5 めんつゆを加え、汁がなくなるまで炒める。
- 6 器に盛り付け、梅胡麻をたっぷり振りかける。

Memo

ナスには眼精疲労の緩和、血管の保護の効用があるといわれています。

舞茸には体内の免疫機能を高め、抗ガン作用があるといわれるグルカンという多糖類が含まれています。