

< なすの豚キムチはさみ煮 >

<材料> (2人前)

なす	4本 (320g)
豚バラ薄切り肉	100g
白菜キムチ	100g
A	[塩 少々
	[片栗粉 小さじ2
サラダ油	大さじ2
B	[水 1カップ
	[めんつゆ 大さじ2と1/2
	[みりん 大さじ1
みつば	1/2わ (2cm幅に切ったもの)
白いりごま	適量



<作り方>

1. なすはヘタを切り、皮目に3箇所くらい切込みを入れる。豚肉は5mm長さに切る。白菜キムチは大きければ、粗く刻む。豚肉とキムチをボールに入れて、Aを加えて全体を混ぜ合わせるようにもむ
2. フライパンにサラダ油、なすを入れて蓋をして、中火で3分蒸し焼きにする。蓋を開けて、水がはじくのを注意してなすを返す。さらに3分程蒸し焼きにする。時折、蓋をしたままフライパンを動かしてナスに火を入れる。なすに火が入ったら、取り出す。フライパンの残った油をキッチンペーパーなどでふく。
3. 2のなすの粗熱が取れたら、フライパンに乗せる。中央に切り込みを入れて、豚肉とキムチを詰める。Bを入れて蓋をして、中火で5分程煮る。時折、スプーンなどで煮汁を豚肉にかける。一度、粗熱が取れるまでおいておき、温めなおして器に盛り付けるみつばとごまを飾って出来上がり。

ポイント

なすは少なめの油で揚げ蒸しにすることで、とろりとした仕上がりになる。揚げ蒸しをしているとなすから水分が出て、油と弾けるおそれがあるので、きをつけて！！