

なすとピーマンの少煮

材料 3~4人
 なす 1袋 3~4本
 ピーマン 4~5个
 エゴシ油 大1

調味料 酒 ... 20cc
 みりん ... 15cc
 しょう油 ... 10cc
 大さじ1 オイスター ... 10cc

- 作り方
1. なすはへたを切り取り 乱切り (大きさは一定になる) 水につける
 ピーマンはへたと種をとり なすと同じように乱切り (大きさはなすの半分位)
 2. 鍋にエゴシ油を入れ なすを入れ ふたをして 蒸し煮 (中火位) にゲシ油なら 水10cc位入れる
 しんなりしたら 調味料を入れ なすに味を ないませ ピーマンを入れて 煮る。
 (ピーマンは 加熱して 長くとつと色がオリーブ色に なると 食べる直前に入れたと 色が鮮やかです)

野菜のみのおかずの場合

食料物の生のものを入れると 味に深みが出ておいしく なります。

例 ... だし (こんぶと かつお節)

冷やっこに かつお節をかける。

野菜の煮物に 肉類を少し入れると

この材料を おきの旨味が入るせいで より 美味しくなります。