

油淋マー坊

ナスのレシピ



プロ直伝の香味ソースで
色鮮やかな「マー坊」をいただく

材料 (2人分)

「マー坊」ナス	2本	
ネギ	1/2本	
ショウガ	1かけ	
大葉	3枚	
A	しょうゆ	大さじ2・1/2
	砂糖	大さじ2・1/2
	酢	大さじ2
	ゴマ油	大さじ2
水	大さじ1	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	

作り方

- 「マー坊」は食べやすい大きさに切り、水気をふいて、片栗粉を軽くまぶします。
- ボウルにAを全て入れ、みじん切りにしたネギ、ショウガ、大葉を加えてよく混ぜ合わせ、香味ソースを作ります。
- 高温の油 (180～200℃) で「マー坊」を色よく揚げます。
- 油を切った「マー坊」を器に盛り、(2)の香味ソースを回しかけます。

ワンポイント

「マー坊」ナスを色鮮やかに揚げるポイントは、油の温度と揚げ時間です。揚げ時間が短すぎると色が安定せず、長すぎると色が抜けてしまいます。20～30秒を目安によいタイミングを見つけましょう。また皮目を上に向けず、下に向けて揚げ油に入れた方が色がきれいに仕上がります。