

「マッチャン」のナムル風

韓国カボチャのレンピ



ほどよい食感とクセのない味を楽しむあえ物

材料（4人分）

「マッチャン」韓国カボチャ……1本
 ゴマ油……………大さじ3
 ニンニク（すりおろす）……2片分
 塩……………小さじ1～1・1/2
 白すりゴマ……………大さじ4～5
 コショウ、白ゴマ……………各少々

作り方

- ① 「マッチャン」は縦半分切って、スプーンでタネを取り除き、3 mm 厚さの小口切りにします。
- ② フライパンを熱してゴマ油をなじませ、(1)を入れて弱めの火加減でじっくりと炒めます。
- ③ (2)がしんなりとしてきたら、すりおろしたニンニクと塩を加えて全体によく混ぜ合わせ、火を止めて白すりゴマとコショウをふり、手早くあえます。器に盛りつけ、白ゴマを散らします。

ワンポイント

コショウのかわりに一味唐辛子をふりかけても。