

# 水晶なす

## 材料 (3~4人分)

なす2本(約250g)

片栗粉大さじ2~3

塩ひとつまみ

熱湯適量

醤油・ぽん酢等(好みの物で)適量

■♡薬味♡

かつおぶし・大葉・茗荷・おろし生姜・刻みネギなど各適量



## 作り方

1



なすはへたを落とし、ピーラーで皮を剥き、水に5分ほどさらします。

2



ペーパーで水気を押さえたなすを縦4等分に切り、塩を振ったら片栗粉をまぶします。ダマにならない様に余分な粉は落としてね

3 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら②を入れます。グツグツしたまま数分、なすが好みの柔らかさになれば、ザルに上げます。



4



氷水に浸け、冷やします。大葉の千切りとおろし生姜も用意

5



冷えたらザルで水気をしっかりと切り、お皿に盛り付け、薬味を添え、醤油か、ぼん酢でいただきます