

お出汁入り 夏野菜の揚げびたし



【材料】

赤パプリカ	1/3個
アスパラガス	3本
かぼちゃ	100g
オクラ	3本
なす	1本

揚げ油 適量

〔めんつゆ〕

お出汁	300ml
(お湯350mlに鰹と昆布のだし パック1つ)	
しょう油	大さじ2
本みりん	大さじ2

粗熱をとり、冷蔵庫で2時間
ほど冷やして食べても美味
しい。麺類に添えても。

【作り方】

- ① めんつゆを作る。お鍋に、お出汁、調味料を入れひと煮立ちさせ、野菜を入れる保存容器に入れておく。
- ② かぼちゃは、種を除いて5~6mm幅に切る。なすはヘタを取り除き、長さを半分に切り縦4~6等分に切る。
- ③ アスパラガスは硬い根元を切り落とし(硬ければ根元側の皮3cm程度をピーラーむく)、長さを3~4等分にする。
- ④ パプリカは、ヘタと種を取り除き、6~7cm幅に切る。オクラは、ヘタの先端を切り落とし、ガクのふちをぐるりと薄く剥き、爪楊枝で数か所穴をあける。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱し、水気を拭き取った野菜を素揚げし(かぼちゃは2分程度、他の野菜は1分程度に)、油をよく切り熱いうちにめんつゆにつけ、味をなじませる。