

# ◎ 茄子と鶏むね肉の南蛮漬け ◎

2023年8月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

茄子	2本
鶏むね肉	1枚（300g）
たまねぎ	1/2個
人参	1/3本
ピーマン	1個
【南蛮酢】	
Aだし汁	250ml
A米酢	150ml
Aうすくち醤油	大さじ3
A酒	大さじ2
A砂糖	大さじ4
A塩	ふたつまみ
A輪切り唐辛子	小さじ1/2
小麦粉	適量
揚げ油	適量
塩・胡椒	適量



## <コメント>

夏野菜を使ったレシピの第二弾は「なす」です。茄子は約95%が水分で、からだを冷やす作用があるので、残暑厳しいこの時期に食べたいですね。油と相性のよいので、南蛮漬けにしました。そして、低カロリー・高たんぱくの鶏むね肉も入れました。ポイントは鶏むね肉を一口大にそぎ切りにします。表面積が大きくなるので、火が通りやすくなります。早く火が通れば、鶏肉がパサつかなく、ジューシーに仕上がります。



1

茄子は、皮をピーラーで縞目にむき、輪切りに切る。たまねぎは薄切り、人参とピーマンは千切りにする。

2

鶏肉は3等分にして、繊維を断つように一口大にそぎ切りにする。塩・胡椒ふり、小麦粉をまぶしておく。

3

少ない油で、茄子は素揚げ・鶏肉を揚げ焼きし、油を切りボウルに入れておく。

4

鍋にAの南蛮酢を入れひと煮たちさせ、3のボウルに入れる。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。