

地元食材を使って、おうちで作ろう！

太刀魚と茄子の甘辛炒め



【有田川町産Pick Up食材】

茄子・大葉



【作り方】

- ①茄子を一口大に切り、水にさらす。
- ②太刀魚を3枚におろし、一口大に切る。
- ③太刀魚に塩と酒をふる。
- ④大葉を千切りにする。
- ⑤太刀魚の水気をキッチンペーパーで取り、片栗粉をまぶす。
- ⑥フライパンで茄子を油で炒め、しんなりしてきたら一度取り出す。
- ⑦そのままのフライパンで太刀魚を焼き、焼き目がつくと取り出す。
- ⑧☆を火にかけ、煮詰めて太刀魚と茄子を戻して一煮立ちする。
- ⑨器に盛り、大葉をちらす。

【用意する材料】 (2人前)

太刀魚 (3枚におろした片身くらい)

茄子 2本

大葉 4枚くらい

塩 少々

酒 少々

片栗粉 適量

☆水 200cc

☆砂糖 大さじ1と半分

☆醤油 大さじ1と半分

☆味醂 大さじ1と半分

太刀魚に片栗粉をまぶして、とろみをつけ茄子によく絡むようにしました♪

