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



## 

## 【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|と半分

☆醤油 大さじIと半分

☆味醂 大さじI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♪

## 【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。
- ⑦器に盛り、大葉をちらす。

この事業は、有田川町産の農産物の地産地消および家庭での食育推進を目的として行い、有田川町内の子どもと保護者が考えたオリジナル メニューを募集しました。応募いただいた中から入賞したメニューを紹介しています。(担当:有田川町役場産業課 TEL:0737-52-2111)