

# 新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

## 夏野菜のからし酢みそ添え



香ばしく焼いたナス、さっとゆでた色鮮やかなオクラとインゲン。いつもはしょうが醤油(じょうゆ)でいただく一品ですが、オリーブ油のこくをプラスした「からし酢みそ」を添えると、一味違うハーモニーを醸し出してくれます。旬の夏野菜をたっぷりお召し上がりください。

### 材 料 (2人分)

1食あたり 約140Kcal

ナス……………3本  
インゲン……………8本  
オクラ……………4本  
ミョウガ……………1本  
生ワカメ……………20g

からし酢みそ  
白みそ……………大さじ2  
酢……………大さじ1  
からし……………適量  
EVオリーブ油……………大さじ1

### 作り方

- (1) ナスはがくに1周切り込みを入れて取る。
- (2) オクラは茎元側の茶色い部分を1周切り取り、表面を塩でこする。
- (3) 焼き網または魚焼きロースターを強火で熱し、ナスの皮が真っ黒に焦げるまで3~4回、回しながら焼く。
- (4) 鍋に湯を沸かし、塩の付いたオクラとインゲンを2~3分、色が鮮やかな緑色に変わるまでゆでる。
- (5) ナスは熱いうちに皮をむき、縦4つに切る。オクラは縦2つに切る。インゲンは長さを半分に切る。
- (6) 生ワカメは食べやすい長さに切る。ミョウガは千切りにする。
- (7) からし酢みその材料を混ぜ合わせる。
- (8) 野菜と生ワカメを器に盛り付け、からし酢みそを添える。