

新発見

おいしい 奈良

Vol. 33



『奈良のシェフ』が
『奈良の食材』で、ご家庭で
できるレシピをお届け。

大和丸なすの揚げだし

西大和 さえき(和食)



材料 (4人分)

- 大和丸なす 2個
- シトウ 8個
- 大根おろし 100g
- からし 少々
- 片栗粉 適量
- 糸花かつお 1g
- (だし汁)
- 水 600cc
- 醤油 75cc
- みりん 75cc
- かつお節 5g

作り方

- ①だし汁をつくる。水、醤油、みりんを入れて火にかけ、9割程度の量になるまで煮詰める。
- ②火を止め、かつお節を入れて10分おいた後、裏ごしする。
- ③大根おろしをつくる。おろした大根の水を切り、からしを入れて混ぜる。
- ④大和丸なすは皮をむいて適度な大きさに切り、黒ずむのを防ぐため、さっと水にくぐらす。
- ⑤大和丸なすに片栗粉をまぶした後、霧吹きで水を吹き付け、175℃の油で1分ほど揚げる。
- ⑥シトウを素揚げし、⑤に大根おろしと糸花かつおを盛り、だし汁をかける。

ワン ポイント

- *火を止めてから、かつお節を入れることで、かつお節の豊かな風味を味わうことができます。(②)
- *大和丸なすに霧吹きで水を吹き付けることで、粉っぽくなくカラッと揚がります。(⑤)

JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン

1,300名を超える出荷会員が登録される全国最大級規模の面積を有するファーマーズマーケット。野菜・果物・加工食品に加え、季節を彩る花々や、精肉コーナーも。
生産者の顔が見える、安全・安心な地場産農畜産物の「地産地消の輪」を広げていきます。



大和丸なす
はここで

所 橿原市常盤町605-1 休 不定休 時 9:00~19:00 ☎ 0744-23-1301



1200坪もの敷地から、法隆寺など斑鳩の里や若草山を一望できます。



西大和 さえき

西大和ニュータウンの高台に建つ数寄屋造りの料亭。「県内で採れる食材は、自分の目で確かめ、納得したものでないと使いません」と佐伯さん。四季の恵みを余すことなく使う、豪華で贅沢な「古都懐石」は食を通じて日本の魅力を五感に伝えてくれます。また本格的なお茶室もあり、流派に応じたお茶会も楽しめます。

(株)グルメジャパン
代表取締役

さえき せい き
佐伯 誠紀 さん



〒 河合町大輪田1674
☎ 0745-73-3393 FAX 0745-32-4440
🌐 www.pref.nara.jp/norinbu/choubou/