

カロリー
93kcalタンパク1.5g
塩分0.4g調理時間
10分

こっくり味噌と大葉の香り♪

なすのしぎ焼き

ワンポイント

嶋(しぎ)焼きとは、なす味噌田楽を表す江戸ことばでした。諸説ありますが、なすをシギ(鳥)の頭をかたどって盛り付けたことからしぎ焼きと呼ばれるようになったといわれています。

材料(2人前)

・なす	中2本(160g)
・A)みそ	小2弱(10g)
・A)酒	小2(10g)
・A)みりん	小2弱(10g)
・A)砂糖	小1強(4g)
・A)しょうゆ	小1/3(2g)
・油	大1弱(10g)
・大葉	2枚

作り方

- 1 なすはへたを切り落とし、皮をしま目にむく。大き目の乱切りにして水に2~3分さらし、水気をペーパーなどでふく。大葉は千切りにする。
- 2 A)をボールに合わせておく
- 3 フライパンに油を熱し、なすを入れて炒める
- 4 なすに火が通ったらA)を回し入れ、炒め合わせる
- 5 お皿に盛り、上に大葉を盛り付けて完成。

豆知識



○香りとの関係○

大葉は代表的な香味野菜ですが、**香りとの関係**をご存じですか。私たちは、食べ物の味わいを、**味**、**香り**(口中香)、**食感**などを総合して感じているといわれています。また、**味**と**口中香**は、お互いに影響しあって、味わいを強めていることがわかってきました。例えば磯の香りが塩味の感じ方を強めたり、レモンの香りが酸味を強めたりします。

この現象を生かし、**大葉やねぎ、しょうが**などを上手に活用することで、塩分が控えめでもおいしく食べることができるのです。