

水なす



水なすと鶏肉のトマト煮

材料(4人前)

水なす…………… 3個	ケチャップ…… 100ml
玉ねぎ…………… 1個	固形スープの素…2個
パプリカ…………… 2個	ローリエの葉…… 2枚
じゃがいも…………… 3個	水…………… 100ml
鶏肉…………… 300g	塩・胡椒…………… 少々
カットマト缶…………… 1缶	

作り方

- ①水なすを輪切りにし、玉ねぎ・パプリカ・じゃがいも・鶏肉を一口大に切る。
- ②圧力鍋に、①の具材・カットマト・ケチャップ・固形スープの素・ローリエの葉・水100mlを入れ、塩・胡椒で味を整えて煮込む。

水なすのコンポート

材料(4人前)

水なす…………… 2個	はちみつ…………… 適量
白ワイン…………… 200ml	レモン汁…………… 1/2個分
グラニュー糖…………… 40g	粉ゼラチン…………… 3g
水…………… 200ml	水…………… 大さじ2

作り方

- ①粉ゼラチンは、水大さじ2でふやかしておく。水なすは、皮をむき輪切りにする。(むいた皮は捨てずに残しておく)
- ②白ワインを鍋に入れ、アルコールを飛ばし、水200ml・はちみつ・グラニュー糖を入れ、輪切りにした水なすと皮を入れ、レモン汁も入れて弱火で15分煮る。
- ③水なすと皮は取り出して、水なすは冷蔵庫に入れる。鍋の中にゼラチンを加え溶かしたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ゼリーが固まったら器に水なすを盛りスプーンでくずしたゼリーをのせて完成。

【レシピ協力】

くまとりにぎわい観光協会

大阪観光大学 泉州RUSHプロジェクト