

なすとかぼちゃの炊き合わせ



なすもかぼちゃも、ふるさとのごはんでは煮物としていただくことが多いのではないだろうか。
冷めてもおいしくいただける炊き合わせです。

<作り方>

なすの煮物

1. なすは5cmに切る。
2. 鍋に1を並べ、だし汁を入れて中火にかける。
3. 煮立ったら火を弱めてAを加え
ふたをして柔らかくなるまで煮る。

かぼちゃの煮物

1. かぼちゃは種を取り、大きめの一口大に切る。
火の通りがよくなるように、ところどころ皮をむいておく。
2. 鍋に皮目を下にして1を並べ入れ、水をひたひたに加えて火にかける。
3. 煮立ったら砂糖を加えて弱火にし、火が通るまで煮る。
4. しょうゆを加えて軽く煮て仕上げる。

*なすの煮物とかぼちゃの煮物を一緒に器に盛り合わせる。

<材料 6人分>

1人前 107 kcal

*なすの煮物

長なす (200gのもの) 1本
いりこだし汁 500cc

A { 濃口しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ2

*かぼちゃの煮物

かぼちゃ 300g
濃口しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ3