

◎ 海老と焼き茄子のパクチーサラダ ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

殻付きエビ	6尾
ナス	2本
パクチー（香菜）	40g
フルーツトマト	1個
インゲン	4本
梅酢	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
白胡椒	適量
カシューナッツ	適量



- 1 エビは酒と塩を入れてボイルし、尾を残して殻をむいておく。
- 2 ナスはガクを切り、グリルで10分弱焼き皮をむいて一口大に切る。
- 3 パクチーはさっと洗いをしっかりふきとりざく切り、トマトはくし切り、インゲンは塩ゆでして3cmにカットする。
- 4 梅酢、オリーブオイル、白胡椒をあわせて、冷やしておいた1.2.3の材料とあえ、粗みじんに切ったカシューナッツをかける。

焼きナスの作り方 ポイント

焼きナスは夏の定番。暑くなるこれからは是非食卓に並べたい1品ですね。

手順は以下のとおり。

- ①ガクを切り取る。
- ②皮がむきやすいように3-4本縦に線を入れる。
- ③グリルか焼き網で1周まんべんなく火を通す。（片面焼きの場合10分が目安）
- ④焦げ目がつき、竹串がすっと入ったら火から外す。
- ⑤少し冷めたら、熱いうちにヘタ側から皮をむく。

ばん くみこ先生のコメント★

タイ料理やベトナム料理でお馴染みのパクチーですが、私はサラダにして前菜として致します。イタリアンドレッシングやアンチョビを加えたドレッシングなどとあえてもいいですが、今回は目先を変えて梅酢で簡単ドレッシングにしてみました。パクチー好きの私は、家で作る時はこの倍のパクチーを入れるのですが、パクチーの独特の香りと苦みで好き嫌いがはっきりである食材なので少し分量をおさえました。パクチーが苦手な方は水菜やベビーリーフで代用してみてください。今回のサラダは香ばしい焼きナスを入れていることもポイントです。

