夏野菜が
さっぱり、たっぷり。

長岡巾着ナスと夏野菜の欲ばり和風マリネ

創作料理部門　優秀賞　　長岡市・中條歌子さん

材料（4人分）
- 長岡巾着なす　1個
- かぐらなんばん　1個
- オクラ　1袋
- パプリカ（赤、橙、黄）各1/2個
- 長岡枝豆　10サヤ
- バジルの葉（なくともよい）　少々

【和風マリネ液】

a
- 玉ねぎ（みじん）150g
- ねぎ（みじん）10g
- 生姜、にんにく（みじん）各1片
- めんつゆ 1/2カップ
- 水　1/2カップ
- 砂糖　小さじ2
- 酢　大さじ2
- みりん　大さじ1

【作り方】

①長岡巾着なすは乱切りにし、水にさらす。
②他の野菜も大きめの乱切りにしておく。
③aを合わせ、和風マリネ液を作っておく。
④油を熱し、水を切った野菜をサッと素揚げにし、熱いうちに③のマリネ液に漬け、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
⑤器に盛り、ゆでた枝豆を散らす。
※バジルの葉をのせて、イタリアン風にしてもOKです。
（その場合は、ズッキーニ、トマトを加えても）

【料理のポイント・エピソード】

●「揚げる」「マリネする」だけのシンプルクッキングですが、見た目もカラフルで、夏野菜を“さっぱり”“たっぷり”頂ける一品です。
●揚げることで、野菜の旨みと甘味がとじ込められ、色どりも鮮やかに仕上がります。
●冷やすと、いっそう美味しく、若い人からお年寄りまで、皆さんに好まれます。和風ベースですが、バジルを添えても合います。

（ポイント）
・野菜は大きめに切り、水をよくふいてから揚げる。
・野菜はサッと揚げて、油をよく切ってからマリネする。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 254kcal／たんぱく質 3.8g／脂質 18.2g／炭水化物 19.8g／食塩相当量 1.9g