



**ポイント** ニガウリは切ってから洗うと苦味が増すので注意してください。

カツオと味噌の風味が食欲をそそる

## ニガウリとナスの味噌和え

- 【作り方】**
- ①ナスは半分に切り、乱切りにして水にさらしてアクを抜く。
  - ②ニガウリは洗って縦半分に切り中の種を取り、薄切りする。
  - ③なべに油大さじ1を熱し、水気を切ったナスを炒めて皿に取り出しておく。
  - ④③のなべに油大さじ1/2を熱し、水気を切ったニガウリを入れて炒め③のナスをあわせる。
  - ⑤水を入れてしばらく煮込み、調味料を入れて仕上げる。
  - ⑥花かつおをふり混ぜ合わせる。

**【材料】** ・ナス 2本 ・ニガウリ 1本 ・味噌 大さじ3 ・砂糖 大さじ1  
4人分 ・油 大さじ1 1/2 ・水 大さじ3 ・花かつお 少々