

ナスのからし漬け



ちょっと一言！

・長ナスは種が少なく、漬物に向いています。出来上がったら冷蔵庫で保存し、3日目頃からとてもおいしくいただけます。

材料名	分量
長ナス	1 kg
からし	30 g
塩（塩もみ用）	40 g
調味料	
しょうゆ	80 g
砂糖	80 g
酢	40 g
だしの素	3 g

- ① ナスはへたをとって縦に半分に切り、5mm程度の厚さに斜め切りにしてボウルに入れ、塩もみする。
- ② 調味料を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせて冷ます。
- ③ 塩もみしたナスから水が出てしんなりしたら、固く絞る。
- ④ からしを少量の湯で練り、絞ったナスに入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷ました調味料を入れ、さらに混ぜ合わせる。
- ⑥ 密封容器に入れ、冷蔵庫で保管する。食べごろは3日目から。

レシピを作った団体・人
岩国市美和生改連（岩国市）