

夏野菜の揚げ浸し

出来
上がり
料理



作り方

- ①ナス、ズッキーニをそれぞれ乱切りまたは輪切りにする。
ミョウガ2本を縦に半分に切る。黄パプリカのへたと種を取り、細切りにする。
セロリを斜め切りにする。オクラ、プチトマトのへたととり、それぞれ縦に切り込みの筋を入れる。シメジをほぐす。
- ②残りのミョウガ1本を薄い輪切りにし、5分ほど水に浸す。
- ③水、酒、みりん、砂糖、しょうゆを鍋で一煮立ちさせる。冷めたら米酢を加え、よく混ぜて、浸し地を作る。
- ④揚げ油を170℃に熱し、①の具を順に素揚げする。油の温度が出来を左右するので、油温計を見てこまめに温度調節する。熱いまま、③の浸し地に1～2分ほど浸し、浸し地ごと器に盛りつける。水気を切ったミョウガを上乗せして完成。

材料 (2人分)

ナス	300g
ズッキーニ	150g
黄パプリカ	20g
セロリ(茎)	40g
オクラ(小)	40g
プチトマト	50g
シメジ	100g
ミョウガ	3本
水(または昆布だし)	100cc
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2～3
米酢	大さじ2
揚げ油	適量

ワンポイントアドバイス

紫外線の多い夏こそ、色の濃い夏野菜を食べて身体の酸化を予防しましょう。

ズッキーニはカロテン、ビタミンCを含む。ナスの色素成分ナスニンには抗酸化作用があり、動脈硬化やガン予防に有効です。オクラのネバネバ成分は糖の吸収を緩やかにし、血中コレステロールを減らすほか、腸の調子を整え、免疫力を高めます。

