

茄子とゴーヤの河内晩柑(愛南ゴールド)和え

1人分 256Kcal



【材料 (4人分)】

長茄子	2本
サラダ油	大2
ゴーヤ	300g
塩	小1
みょうが	1コ
するめいか	120g
酒	大2
ポテトチップス	5g
ナッツ	20g

②	愛南ゴールド	大1コ (300g)
	マヨネーズ	大2
	塩	少々
	胡椒	少々
	粉山椒	少々

【作り方】

- ①茄子は1.5cmの斜め切りにし、サラダ油で両面焼く。
- ②ゴーヤは半分に切りタネの部分を除き5mmの斜め切りにし、少し塩をふり柔らかくなれば、さっと水洗いをして絞っておく。みょうがは細切りにする。
- ③するめいかは1cm幅に切り、少し酒をふり火にかけて、さっと炒り煮する。
- ④②の材料を合わせ、①、②、③をさっと混ぜて器に盛り、ポテトチップス、ナッツを散らしていただく。

* 愛南ゴールドの旬は3月～5月に収穫し、8月まで楽しめる。