

## 茄子の揚げびたし

夏から秋へ、茄子が美味しくなる季節です。茄子とトマトとキュウリは家庭菜園の定番野菜ですよね。どれもがたくさん採れてとれて食べるのに一苦労ってくらいになるんです。夏の野菜は生命力にあふれていて、なにもかもがはち切れそう。

ところで茄子なのですが、煮びたしと揚げびたし、どちらを好まれますでしょうか？私の場合は、炎天の夏、身体に力をつけたいときには揚げびたし、秋ぐちの涼風がわたるころの晩酌になんてときは煮びたしやシギ焼きなどを食べたくなるようです。いまは夏のさかりなので揚げびたしでいってみたいと思っています。

- ① 先ず出汁つゆを作ります。味道楽（そばつゆ）＋少量の酢（かくし味程度）＋少量のごま油＋ショウガ＋みじん切りのネギ＋あればゴマも＋味を確かめながら水でうすめる
- ② 茄子を乱切りして、最小限の油で素揚げ
- ③ ①②を併せる

これだけです。手順よくやってフライパンなんか使ったらすぐに洗うことを忘れずに！なまじ炒めるよりも遥かに手ばやく仕上がります。出汁つゆに茄子がまとった油がとけこんで、いい感じにまろやかになります。つゆごとご飯に載せて食べれば夏バテなんて吹き飛びます。

\*味道楽（5倍濃縮蕎麦つゆ）です。2倍濃縮の蕎麦つゆなどの場合は、醤油を足すくらいが、味道楽を使った感じになります

