

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



お出汁で簡単夏野菜の バーニャカウダ いか塩辛ソース添え

考案者 菊池 隆大



材料(2人分)

- 長茄子 輪切り20g
- 白茄子 輪切り30g
- アスパラ 2L1本
- ズッキーニ 輪切り20g
- 胡瓜 3分の1 約20g
- ミニトマト 2個 約40g
- パプリカ 20g
- オクラ 2本
- 茗荷の子 1本又は2本
- 玉葱(小) 1個約50g
- 南瓜 スライス2枚約30g
- 焼用サラダ油 適量

【漬け込み用】

- かつおと昆布の出汁 200cc
- 濃口醤油 50cc
- 料理酒 50cc
- みりん 50cc

【いか塩辛ソース用】

- いか塩辛刻んだまもの 大さじ2杯
- にんにくスライス 2片
- マヨネーズ 大さじ3杯
- 粉チーズ 小さじ3杯
- 砂糖 小さじ1杯

作り方

- 1 漬け込み用出汁を作る。料理酒、みりんを火にかけ沸騰したらかつおと昆布の出汁を入れ、再度沸騰した後火を止めて濃口醤油を入れて氷水で冷やしておく。
- 2 サラダ油をひいて熱したフライパンでカットした野菜をお好みの焼き色が付くまで焼く。※しっかり火を通す。ミニトマトは湯むきしておく。
- 3 ②の野菜を①に漬け込み2時間位冷蔵庫で味を馴染ませる。
- 4 いか塩辛ソースを作る。サラダ油をひいたフライパンでスライスしたにんにくをなるべく焼き色が付かないように香りを出しながら炒め粗熱を取る。マヨネーズ、粉チーズと共に粗熱が取れたにんにくを滑らかになるまでフードプロセッサーで回す。最後に包丁で叩いたいか塩辛を混ぜてソースは完成。
- 5 ③の野菜を食べやすい大きさにカットし、器に盛り付け④を添えて完成。

POINT

他の野菜でも美味しく出来ます、更に焼きでは無く茹でる、揚げる、蒸す等でも漬け込む事によりお出汁の旨味でおいしくなります。
加熱しているのも量も食べられ、お出汁の旨味で減塩食にもオススメです。いか塩辛ソースの発酵パワーの力で小さなお子様からお年寄りまで野菜をモリモリ食べられるレシピになっております。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>