



夏野菜の味噌炒め

会計課 丸山 正晃

夏の家庭菜園で人気のなす、ピーマン、そして冷蔵庫のニンジン、豚肉も保存食材ですね。お肉の代わりに、油揚げや厚揚げ（薄くスライス）も味噌味が染み、食感もあり美味しいです。我が家では、味噌炒めと言えば、これって感じで、良くリクエストしてもらっています。比較的保存が利くので、翌日のお弁当の一品になり重宝しています。

材料



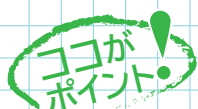
なす大2本 ニンジン小1本 ピーマン小4個
 豚肉70グラム程度(砂糖、みりん、酒、麵つゆ、各大さじ1杯で下味漬け)
 オリーブオイル大さじ1杯
 味噌大さじ1杯とみりん大さじ2杯(混ぜておく)
 砂糖小さじ2杯
 ほんだし小さじ半分程度
 すりごま少々



作り方



- 1 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1杯を入れ、乱切りにしたなす、ピーマン、ニンジン(味が染み易いように薄く)と細かくカットした肉を一緒に油が馴染むように炒め、砂糖小さじ2杯を全体に加え味を馴染ませて、蓋をする。
- 2 弱火で4分程度、蒸らしたら、蓋を開け、ほんだし小さじ半分程度を全体に加え味を馴染ませて再び蓋をする。
- 3 更に2分程度弱火で蒸して、再び蓋を開け、みりんを溶いて置いた味噌を全体に加え、更に2分程度蓋をしないで、弱火で水分を飛ばしながら炒め、お皿に盛り付け、すりごまをかけて出来上がり。



耐熱性ガラス蓋を利用して、特になすの蒸し具合を確認しながら、焦げないように、火加減を弱火から極弱火くらいに調節するのがポイントです。

ニンジンは、薄くカットすると、蒸し易く、味付けし易くなります。味付けは薄味です。野菜の大きさにより、お好みで味噌と砂糖を増やしてください。

