中華風焼きなす



材料	(4人分)
いか	2はい
なす	4本
みょうが	2個
青じそ	10枚
(A)	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
ラー油(好みで)	小さじ1
白すりごま	大さじ1～1と1/2

作り方

1. いかは足を抜いてわたと軟骨を取り出し、えんべらを取って皮をむき、1cm幅の輪切りにする。足は目とくちばしを取り除き、長い足を切り落として長さをそろえ、吸盤を包丁でこそげ取り、縦に3～4等分に分ける。
2. なすはがくのところにぐるりと包丁をあてて取り除き、竹串で何箇所か穴をあける。みょうがは縦半分に切って斜め薄切りにし、しそはせん切りにする。Aは混ぜ合わせる。
3. なすを両面焼きグリル(上火、下火・強)で7～8分焼いて取り出し、竹串で皮をむき、がくを落として縦に裂く。
4. いかを両面焼きグリル(上火、下火・強)で3分焼く。
5. 器になすといかを盛り、みょうがとしそを混ぜてのせ、Aをかける。

夏の定番焼きなすに、香ばしいいかとさわやかな香味野菜を合わせてごちそう風にアレンジしました。

焼きなすはグリルの得意ワザ。なすの表面をムラなく焼くことができます。グリルは両端に炎があるので、なすはできるだけ端に置いて焼きましょう。

監修 武蔵裕子