

GABAN®

なすの田楽

～あらびき柚子こしょう風味～



🍷 材料 (4～5人分)

- A
- 八丁味噌…100g
 - 砂糖…45g
 - 味の素KK ほんだし®…3g
 - 酒…50g
 - GABAN® あらびき柚子こしょう…5g
- 米なす または 丸なす…4～5本
ゴマ油…大さじ3

🍲 レシピ (所要時間：15分)

- ① Aの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて水分を飛ばし、火を止める直前にあらびき柚子こしょうを加えて混ぜる。
- ② なすは形状に合わせて輪切りまたは縦割りなど適当な大きさに切り、アクを抜き、皮に沿って包丁で切りこみを入れ、実にも切りこみを入れる。
- ③ フライパンにゴマ油を入れ、なすの表面に焦げ目がつくまで焼く。
- ④ ③の上面に①を塗り、200℃のオーブン（またはトースター）で5～7分ほど焼く。

🍷 材料 (4～5人分)

柚子こしょうの酢みそ

白みそ…70ml

穀物酢…35g

砂糖…10g

GABAN® あらびき柚子こしょう…5g

マグロ (さく) …200g

青ねぎ…1本

🍲 レシピ (所要時間：15分)

- ① 酢みその材料を混ぜる。
- ② マグロのさくはサッと湯通しをして、冷水に取り、ひと口大に切る。
- ③ 青ネギは熱湯でサッとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ④ ②、③を器に盛り、①の酢みそをかける。

まぐろの酢味噌和え

～あらびき柚子こしょう風味～

