

東欧のおばあちゃんの知恵

【米ナスの下処理（基礎）】

材料

米ナス・・・2本

自然海塩・・・小さじ2

Exv オリーブオイル・・・コーティング分

つくり方

- 1 ナスのヘタを取り除き、0.5～1cm幅に縦スライスする。
- 2 ナスの両面に塩をすり込む。その後、フタ（ラップ）をして30分静置。
- 3 ザルに上げて、軽く水洗いする。そして両手でナスに圧をかけて（プレス）水分を抜いて、キッチンペーパーで表面の水分を吸い取る。
- 4 ナスの両面にオイルをコーティングして完了。あとは、米ナス調理の応用に各々移る。

ワンポイントアドバイス

- ナスの黒い斑点はできるだけ取り除く。
- ナスにも数多の品種があって、なかでも米ナスは肉厚で食感がしっかりしている。そこで、多少の手間にかかるが今回のように下処理をしておくと、美味しく召し上がれる。
- 下処理した米ナスは、そのまま炭火焼きしても◎（応用篇：BBQ、オーブン篇、フライパン篇をご視聴ください）