野菜で辿る旬と暮らし

野菜歳時記

20

『夏野菜の焼き浸し』で初夏を美味しく楽しもう！

初夏になると八百屋の店頭にはトマトやパプリカ・茄子・ピーマン・ズッキーニ・オクラなど赤・黄・緑の彩り豊かな夏野菜が出回り始めます。暑い日もあるとはいえ、朝晩の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。そこでビタミンたっぷり夏野菜を手軽に沢山食べられる野菜の焼き浸しレシピをご紹介します。

【夏野菜の焼き浸しのレシピ】

①めんつゆにおろし生姜を加え、漬けダレを作ります。濃縮タイプのつゆを使用の際は希釈して使用してください。漬けダレは焼き上がった野菜がひたひたに隠れるぐらいの量を器に用意しましょう。お好みで、唐辛子や、白ゴマ・鰹節を入れても美味しいです。

②夏野菜は食べやすいお好みの種類でアレンジは自由です。カットする際は同じ大きさにカットすると盛り付けの際にきれいで食欲をそそります。かぼちゃなど火が通りにくい野菜は薄めにカットするのがポイント。茄子はそのまま炒めると油を一気に吸収するのでフライパンに入れる前に油を全体に絡めておくと良いでしょう。

③②をサラダ油もしくは胡麻油をしいたフライパンで軽く焦げ目がつくまで炒めます。

④野菜は焼けた順に①で用意した漬けダレにいれます。粗熱がとれたら、容器を密閉して冷蔵庫で1時間以上寝かせましょう。

⑤できあがったら、器に盛り付けて白ゴマや、大葉、ミョウガやネギをトッピングして完成です。

そのまま食べても美味しいですが、素麺やパスタの具材や、冷やし中華の具材にしても美味しいですよ。冷蔵庫で3～4日保存もできるので夏野菜が手に入ったら是非作ってみて下さい。

文：まっすぐに八百屋 やまはる
中野 正信（野菜ソムリエ）