



最優秀賞

ちよい辛なす漬け

使った野菜 ふぞろいのなす、みょうが、しょうが、とうがらし



材料と分量（10人分）

*各人、食べる量により異なります。

なす・・・・・・・・・・1kg

しょうが・・・・・・・・30g

みょうが・・・・・・7~10本

とうがらし・・・・・・2~5本

こんぶ・・・・・・・・・・10cm

塩・・・・・・・・・・大さじ1

ごま・・・・・・・・・・適量

《調味液》

しょうゆ・・・・・・・・80cc

酢・・・・・・・・・・20cc

みりん・・・・・・・・・・50cc

砂糖・・・・・・・・・・50g

作り方

①なすは1cm幅の半月切りにする。

②塩大さじ1をなすにまぶして浅漬け器かビニール袋に入れて漬け、2~3時間したらよく絞る。

③しょうが、みょうが、こんぶ、とうがらしを干切りにする。

④鍋に調味液、干切りにしたこんぶ、唐辛子を入れ煮立て、みょうが、しょうがを先に入れ、なすを入れて7~8分かきまぜながら中火で煮る。

⑤そのまま冷まし食べる時にごまをふる。

なす以外の季節の野菜を使っても美味しくいただけます♪
ぜひ作ってみてくださいね！



★わが家ならではの工夫したポイント★

自分で作った無農薬のなす、みょうが、とうがらしを使用しています。

【審査評価】

自宅で採れた無農薬野菜のなすを、唐辛子の辛さと甘しょっぱい絶妙な味付けが癖になる味付けでご飯が進み、誰が食べても美味しく、また食べたい、まさに生方家の味の料理でした。また不揃いななすと材料の記載がありました点は、食品を無駄にしない事であり、17あるSDGs エスディー・ジーズの目標のひとつ、12番「つくる責任 つかう責任」にも通じており好感が持てました。