

06

茄子のまぶし漬け

料理 / daiki etou
撮影 / スタイリング 構成



作り方

茄子に下から十字の切れ目を入れ、5分程度水に浸けて置く。
まぶしぬかを少量茄子に挟み込む。ポリ袋に茄子とまぶしぬかを入れ、全体を覆うようにふりかける。
ポリ袋の空気をしっかり抜き、口を縛り冷蔵庫で12時間から24時間漬け込む。
時々もみ込み、漬けあがったら洗わずにそのまま食べやすい大きさに切り分け器に盛り付ける。

材料

茄子 2本(約200g) ※皮がやわらかなサラダナスがおすすめ
まぶしぬか 1袋(25g)

ぬか漬け感たっぷり！米ぬかと一緒に食べる茄子漬けです。
茄子自身の甘さとおいしさが味わえます。



MABUSHINUKA

玄米の恵み！食べる米ぬか調味料