

料理名	折戸なすの肉詰め
-----	----------

<b>【 材 料 】</b> 4人分	
材料名	数量
折戸なす	2個 (A)
合挽肉	100g
玉ねぎ	150g
人参	25g
リンゴ	15g
サラダ油	適量
	(A)
	生パン粉 10g
	牛乳 10g
	赤ワイン 10g
	塩 1g
	胡椒 適量
	薄力粉 適量
	卵 適量
	生パン粉 適量
	青ネギ 適量
	ポン酢 適量
	大根おろし 適量

- 【 作 り 方 】**
- 1) 玉ねぎとリンゴは、みじん切りにする。

---

  - 2) 人参は、2mmの角切りにする。

---

  - 3) フライパンにサラダ油を少量入れ、①、②と塩を少々入れ、弱火で炒める。  
甘みがでるまで炒めたら、バットなどにいれて冷ます。

---

  - 4) ボールに合挽肉を入れ粘りが出るまで混ぜる。その中に(A)の調味料と③を加え、混ぜ合わせる。

---

  - 5) 折戸なすは、ヘタを取り縦半分にかつし、皮目を1cm間隔に切れ目をいれる。  
果肉側は、四角形に深さ0.5cmにくり抜く。くり抜いた果肉は、④と混ぜ合わせる。

---

  - 6) ⑤の肉種は、50gに分ける。

---

  - 7) ⑤のくり抜いた所に薄力粉を薄く塗り、⑥に肉を詰め、薄力粉、卵、生パン粉の順につけて、150～160℃の油で肉側から揚げる。  
※揚げる前に、ナスの皮目についたパン粉はキッチンペーパーで拭く。

---

  - 8) 皿になすを盛り付け、小口切りにした葱を散らし、合わせた大根おろしとポン酢を添える。

---

☆ 料理のポイント