# きのこと茄子のさっぱりポン酢

材料費約700円

## 料理のポイント

素材の旨味と食感を楽しめるよう、火の通し加減に気をつける。ポン酢は少なめに！かけ過ぎると素材の旨味を感じられません。 熱々のままでも冷やしてもおいしく食べられます！

## 作り方

① 茄子を4等分に切り、薄い塩水にしばらく入れてあく抜きをする。
② 長ネギは斜め切り、にんじんは千切り、にんにくはみじん切りにする。
③ フライパンにごま油（大さじ2）・にんにく・唐辛子を入れて中火にかけ、香りが出てきたらいったん取り出し①を（皮を下にして）並べ蓋をしてしばらく焼く。
④ えのきを半分の長さに切り、しめじはほぐす。エリンギは縦に裂く。ささみ肉は筋を取り除いてから斜めに切る。
⑤ 茄子が半透明になったら裏返してしばらく焼き、お皿に盛りつける。
⑥ ⑤のフライパンにごま油を足し、ささみ肉・しめじ・エリンギ・長ネギ・にんじん・えのき・③のにんにくの順に入れて火を通す。
⑦ 茄子の上に盛り、ポン酢をかけ、かいわれなどを散らして出来上がり。
（冷やしてから食べる場合は、先に分量内のえのき20g程度を水にくぐらせて片栗粉をまぶし、低温と高温で二度揚げしたものを仕上げに散らすとしっとりきのことマッチした食感が楽しめます。）

## 材料 4人分

| | |
|---|---|
| ・えのき | 100g |
| ・ぶなしめじ | 200g |
| ・エリンギ | 100g |
| ・長茄子 | 3個 |
| ・ささみ肉 | 2本 |
| ・長ネギ | 1本 |
| ・にんじん | 小1/4本 |
| ・にんにく | 1片 |
| ・唐辛子（輪切り） | 少々 |
| ・ごま油 | 大さじ3 |
| ・ポン酢 | 適量 |
| ・かいわれ大根など | 適量 |
| ・（片栗粉 | 少々） |