



なすのカレーマーボー

材料4人分

なす	6~7コ (600g)	水	1 1/2カップ
豚ひき肉	200g	酒	大さじ1
にら	1束 (100g)	しょうゆ	大さじ 2 1/2
にんにく (みじん切り)	小さじ1	塩	小さじ 1/3
しょうが (みじん切り)	小さじ1	砂糖	小さじ1
長ねぎ (みじん切り)	大さじ3 (30g)	こしょう	少々
豆板醤	小さじ 1/2	サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1	水溶き片栗粉	〔片栗粉 大さじ1 水 大さじ2〕
揚げ油	適宜		

作り方

1. なすはヘタを取って縦半分に切り、斜めに5mm幅に切りこみを入れてさらに斜め半分に切る。にらは根元を1cm切り落とし4~5cmの長さに切る。
2. フライパンに揚げ油を180℃に熱しなすを半量入れ竹串がスーッと通るまで3分ほど揚げて取り出し油をきる。残りも同様に揚げる。
3. 中華鍋にサラダ油大さじ1を熱し、にんにくとしょうがを入れ弱火で炒め、香りが出たら豚ひき肉を入れ強めの中火にしてよく炒める。肉の色が変わったら中央を空けカレー粉と豆板醤を加える。ひき肉を香りを出すように炒め合わせ、水を加え1分ほど煮て2. のなすを加え酒、しょうゆ、塩、砂糖、こしょうの順に入れ1~2分煮る。
4. にらと長ねぎを加え、ひと煮して水溶き片栗粉でとろみをつける。