



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で栽培が増加しているいちじくのレシピを紹介します。そのまま食べても美味しい“いちじく”ですが、色々な料理の材料としても利用できる果物です。ぜひお試しください。（川上）

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

## No.19 いちじくとなすの煮びたし

### 材料(2人分)

いちじく	2個	【合わせ調味料】
なす	1本	だし汁 3/4カップ
サラダ油	大さじ1	みりん 小さじ2
		薄口しょう油
		大さじ1.5
		唐辛子の輪切り
		少々



### <作り方>

1. いちじくは天地を少し切り落とし、8等分のくし型に切る。
2. なすはへたを切り、いちじくの大きさに合わせて切り、水につけてアクを抜いたあと、水分を取る。
3. フライパンでサラダ油を熱し、なすを全面こんがり焼く。
4. 鍋であわせ調味料を沸かし、1と3を加え、沸騰したら弱火で2～3分煮て、そのまま冷ます。



### ワンポイントアドバイス



2～3日分を作り置きして、冷蔵庫にストックしておくとも、いつでも食べられて便利です！

いちじくとなすがとろけんばかりの味わいに、優しいおだし、そして、全体を引き締める唐辛子がアクセントです。

