

# 茄子の田楽

甘辛味噌で食欲増進！  
素揚げ茄子によく合う  
人気の一品です。



## 【材料（4人分）】

- ・素揚げ茄子 280g（大1本）
- ・赤味噌 10g
- ・上白糖 6g
- ・料理酒 4g
- ・みりん風調味料 2g
- ・白ごま 適量

A



## 【作り方】（写真は一部大量調理用です）

栄養価（1人あたり）

エネルギー64kcal たんぱく質0.4g 脂質3.4g 炭水化物7.1g 塩分0.3g

①



茄子は適当な大きさの乱切りにし、素揚げにする。（ここでは冷凍の素揚げ茄子を使用）

②



A を全て鍋に入れ、弱火で照りが出るまで煮立たせる。

③



このくらいまで煮立てばOK！

④



皿に①の茄子を盛り、上から③、白ごまをふりかけたら完成！



## 調理のポイント

- ✓ 茄子を揚げる前には、キッチンペーパーで十分に水分を拭き取っておきましょう。油跳ねの原因になります。
- ✓ ②の工程で加熱しすぎると辛くなりすぎたり焦げたりしやすいため、気を付けましょう。
- ✓ お好みで味噌の種類を変えたり、トッピングにネギや紫蘇を加えたりしても美味しく召し上がることができます。

## 田楽とは？



田楽法師

田楽とは、日本の伝統芸能の1つです。田楽法師が「高足」と呼ばれる一本の竹に乗りながら芸を披露する舞があり、その姿が豆腐を串に刺したものに似ていることから、料理の田楽に繋がりました。基本は食材を串で刺したものになりますが、現在はそうではなくとも食材に味噌を塗った料理を田楽と言っています。豆腐以外にも、今回のレシピのように茄子、その他こんにゃく、里芋、しいたけなど使われる食材は様々です。ちなみに、冬場に美味しい「おでん」の「でん」は田楽を略したものです。こんにゃくを串に刺して味噌をつけたものをおでんと呼ぶのは、田楽から由来しています。