

■なすのごま和え



【材料・4人分】

・なす 2本

【調味料】

・さとう 小さじ1/2

・しょうゆ 大さじ1

・すりごま 大さじ1

【作り方】

1. なすは縦半分に切り、1cm幅の斜め切りにする。
水に放してあく抜きをし、ゆでる。
2. ザルにあげて、水をかけずに冷ます。
3. 調味料を混ぜ合わせ、なすの水気をしぼって和える。

【ひとくちメモ】

篠山では、お盆の頃、ごまのかわりに鬼山椒(木に残っている実山椒)を5~6粒をすり鉢ですりつぶして入れる。