

茄子とベーコンのお浸し

オーブントースターで作れます！

●材料 2人分

茄子（中ぐらい）	2～3本
万願寺唐辛子	3本
※ししとうやピーマンでもOK	
ベーコン（厚切り）	60g
油	大さじ1
ミョウガ	1個
分葱	2本

【だし】

だし汁	1/2カップ
酒	大さじ2
醤油	大さじ1杯半
砂糖	小さじ2
梅干し	1個
一味唐辛子	少々

●作り方

- 1 茄子は縦半分に切って、味が染み込みやすくなるよう、皮目に格子状に細かく切れ込みを入れる。ベーコンは1cm幅くらいのやや厚めに一口大に切る。
ミョウガは千切り、分葱は小口切りにする。
梅干しは種をとり包丁で叩いておく。
- 2 【だし】の材料を全て鍋に入れ、ひと煮立ちさせておく。
- 3 アルミホイルに1の茄子と万願寺唐辛子を並べ、ベーコンはあちこちに置く。
刷毛を使って茄子と万願寺唐辛子に油を塗り、オーブントースターで5～6分火を通す。
加熱時間は様子を見て調節してください。
- 4 焼き上がった茄子は食べやすいよう縦半分に切り、万願寺唐辛子も食べやすい大きさに切り、ベーコンも一緒に2の【だし】で和えたら器に盛り付けミョウガと分葱を散らす。



唐辛子は辛いものから甘いものまで種類が豊富

日本で主流となっている唐辛子は、「鷹の爪」と呼ばれる赤い唐辛子ですが、世界には色々な品種があり、辛さもそれぞれ異なります。唐辛子の辛みはカプサイシンという成分で、胃液の分泌を促進し、消化・吸収をサポートしてくれるので、暑さで食欲が低下しがちなこれからの時期に役立つ食材ですね。

ししとうや万願寺唐辛子のように辛味のほとんどないものもあれば、ハバネロやハラペーニョやキャロライナ・リーパーのように世界一辛い唐辛子まで、世界には多くの品種が出回っています。

この夏は、好みの唐辛子で自分好みの夏レシピを作ってみませんか！

