

とろとろステーキなすと生ハムマリネ

<< あく抜きなしで生で食べられるなすをおいしく! >>



----- 材料 (4人分) -----

| | | |
|----------------|---------------|-----------|
| とろとろステーキなす | 約 1/2 個(250g) | |
| 生ハム | 30g | |
| A { | ハチミツ | 大さじ 1+1/3 |
| | レモン汁 | 大さじ 1 |
| EXV オリーブオイル | 大さじ 3 | |
| 塩 | 小さじ 1/8 | |
| ブラックペッパーの漬したもの | 適量 | |

----- 作り方 -----

- ① とろとろステーキなすは、ヘタと先を取り除き、2 cm の角切りにする。
- ② 生ハムは、1 cm 幅に切る。
- ③ 密封袋 (ジブロックなど) に①のナスを入れ、EXV オリーブオイルを加えて全体にいきたらせる。A、塩、ブラックペッパーの漬したものを加えて混ぜ、最後に生ハムを加える。
- ④ 空気を抜き、冷蔵庫で1時間以上置き、好みでバジルを合わせる。

※POINT

なすにオリーブオイルを含ませてから他の調味料を加える。

