

# 『 冷 や し ナ ス 』

## 材料(4人分)

ナス	3~4本
玉ねぎ	1/4~1/2個
和風ドレッシング	大さじ2
削り節	1パック(4~5g)

## \* 和風ドレッシング

砂糖	大さじ1
しょう油	1/4カップ
米酢	1/4カップ
サラダ油	1/4カップ

## 作り方

- ① 鍋にナスを1カップほどの水を入れ、ふたをして中火にかける。  
煮立ってきたら、少し火を弱め、8~10分茹でる。
- ② 蓋をしたまま、茹で汁につけておく。  
粗熱が取れたらヘタを取り、縦に食べやすく裂いて器に盛る。
- ③ 玉ねぎは縦半分に切って横薄切りにし、ドレッシングと合わせ、ナスにかける。  
これを冷蔵庫で冷やしておく。食べるときに削り節をのせる。

\* 食べる時ショウガ、ミョウガ、ネギ類など、好みの香り野菜を加えても良い。