



ガイド・江戸野 陽子

野菜のゆで方・食べ方

シンプルを極める！ おいしい焼きなすの作り方



所要時間: 20分

直火で焼いて、ふっくら・しっとりの焼きなす

焼きなすを上手に焼けますか？ おいしい焼き方のポイントは、丁寧な下ごしらえ。あとは強火の直火でこんがり。ジューシーなのにふっくらしっとりの焼きなすができあがります。これにたっぷりのかつおぶしと生姜を添えて、醤油を回しかけていただきます。シンプルな味わりに、なすの味わいが凝縮していることを発見できます。そして、いつもと違った焼きなすを食べたい方におすすめしたいのが、酸味と辛みのあるピリ辛たれでいただく「ピリ辛焼きなす」と塩とオリーブオイルでいただく「塩焼きなす」。どちらもガイドー押しの食べ方なので、ぜひ試してみてください。

焼きなすの材料(2人分)

基本の焼きなす	
なす	2～3個
鰹節	5g
生姜	1片
醤油	大さじ1

ピリ辛焼きなす	
醤油	小さじ1
酢	小さじ1
だし	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
青ねぎ	1本
塩焼きなす	
塩	小さじ1/2
エクストラバージンオリーブオイル	小さじ2

焼きなすの作り方・手順

基本の焼きなす

1: ガクの部分を取り除く



なすのガク(ヘタの周りにあるヒラヒラとした部分)は焦げやすいのでキッチンバサミで切り取ります。新鮮なものなら、手でちぎれますがトゲに気をつけてください。

2: 切り込みを入れる



皮をむきやすいよう、縦に浅い切り込みを4～5ヶ所入れておきます。

3: 竹串を刺す



竹串や箸などで、なすのおしりの部分からまっすぐ刺して、水蒸気の逃げ道を作ります。竹串が、自分の手に刺さらないよう気をつけてください。

強火で焼くと水蒸気がたくさん発生し、爆発してしまうことがあります。そこでなすに水蒸気が逃げる穴を作っておけるわけです。

4: なすを焼く



魚焼きグリルか焼き網で、皮全体に焦げ目がつくまで強火で焼きます。片面焼きの場合、表5分、裏5分が目安です。両面焼きの場合は5分が目安です。焼き足りない部分があれば、様子を見ながら焼いてみてください。

5: 焼き上がり



皮にこんがりとした焼き目がついたら、箸でなすを押してみてください。力をかけなくてもへこんで、水分がにじんできたら焼きあがっています。まだ固いようなら、様子を見ながら焼いてください。

6: 皮をむく



焼いたら熱いうちに皮をむきます。なすは大変熱いので、指先に水をつけながらむけば、熱さをあまり感じません。

7: 基本の焼きなす



基本の焼きなすには、たつぷりのかつおぶしに、おろした生姜を添え、醤油を回しかけていただきます。

8: 冷凍保存



焼きなすは、冷めてからラップにつつめば1ヶ月ほど冷凍保存できます。食べるときは自然解凍させてください。

ピリ辛焼きなす

9: ピリ辛焼きなすを作る



青ねぎは細かい輪切りにし、ピリ辛焼きなすの調味料を合わせて、ピリ辛たれを作ります。

基本の焼きなすの手順で作った焼きなすに、青ねぎとピリ辛たれを回しかけてできあがりです。酸味と辛みがあって、刺激的な味です。

塩焼きなす

10: 塩焼きなすを作る



基本の焼きなすで作った焼きなすの上に、塩をパラパラとふりかけ、オリーブオイルを回しかけます。なすの甘みが引き立ち、飽きない味です。

ガイドのワンポイントアドバイス

焼きなすはアレンジのきくので便利です。そうめんの具や、お肉の焼きびたし、冷しゃぶに添えても。夏のさっぱりメニューには欠かせなくなること間違いなしです。自分だけのオリジナルの食べ方を見つけてみるのもおすすめです。

執筆者: 江戸野 陽子 (更新日: 2011年08月09日)

Copyright(c) All About, Inc. All rights reserved.

掲載の記事・写真・イラストなど、すべてのコンテンツの無断複写・転載・公衆送信等を禁じます