



Recipe まいにちの発酵レシピ

## 野菜南蛮

### Ingredients 材料 / 作りやすい分量

なす 1本  
ピーマン 2個  
パプリカ 大 1/2 個  
トマト 大 1/2 個  
(オクラ・ゴーヤなど)  
ごま油

【たれ】  
醤油麹 (醤油) 大さじ 2  
甘酒 大さじ 2  
酢 (黒酢) 大さじ 2  
(・・・レモン汁、ビネガーなど)  
お好みで唐辛子などの辛味  
長ねぎみじん切り 15~20g  
しょうがすりおろし 小さじ 1  
ごま油 小さじ 2  
お好みでラー油などの辛味のもの

基本の  
甘酢だれ

基本の甘酢だれに  
プラスしてアレンジの  
たれ①

### Directions 作り方

- ・なすはヘタを落として縦半分に切って、皮目に切り込みを入れて2~3等分に切る。  
厚めの輪切りでもOK。
- ・ピーマン、パプリカは種をとって食べやすい大きさに切る。
- ・トマトはくし切りにする。

- ① フライパンで切った野菜を焼く。
- ② ①をバットなどに入れて、たれをかけて味を馴染ませて器に盛り付ける。

粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やしてもOK。