



<材料>4人分

揚げ (大)	1枚
なま麩《よもぎ麩、あわ麩》	各1/4本
かんぴょう	少々
なす	2本
鞘いんげん	8本
オクラ	6本
A だし汁	カップ1と1/2
砂糖、みりん	各大さじ1
薄口醤油	大さじ2
塩	少々
すりごま	大さじ2

<作り方>

1. 揚げは熱湯をかけ、三角を切り開き長方形に広げる。
2. 5mm 角に切ったよもぎ麩とあわ麩をのせ、端からくるりとまき、塩もみし柔らかくしたかんぴょうで巻く。
3. なすは縦半分に切り、切り込みをいれ、食べ易い大きさに切り、水であくを取る。
4. オクラはガクを整え、鞘いんげんとともに色よくゆでておく。
5. Aに食べ易い大きさに切った2.と3.をいれ、ことごと煮る。
6. なすが柔らかく煮えたら、4.をいれサッと煮、器に盛り、すりごまをふる。