



つくりかた



- 1, なすは輪切り、ピーマンは種を除いて、乱切りにする。
- 2, さざえは殻ごと水から茹でて、ぐらぐら沸いてきたら身を取り、尾の部分を除いて、身を縦に切る。



- 3, 油を熱したフライパン（鍋）になすとピーマンを入れて炒める。火が通ってきたら、更にさざえを入れる。



- 4, みじん切りにした唐辛子を入れ、だしの素、こじょうゆを入れて味を整えたらできあがり。

11

こしょみそ

『こしょみそ』の「こしょ」は唐辛子のことを言うそうです。こじょうゆは、夏場に麴が作られ、各家庭で仕込みがなされており、家庭によって、味が異なります。食欲の減退する夏の食卓には欠かせない料理として各家庭で作られています。

材料（5人分）

さざえ・・・3～4個
 なす・・・300g
 ピーマン・・・150g
 こじょうゆ・・・50g
 唐辛子・・・1本弱
 油・・・大さじ1～2
 だしの素（好みで）・5g
 砂糖・・・好みで

ポイント

野菜は炒めすぎないように、また焦げつかせないように火加減を調節する。

甘いこじょうゆを使う場合は、砂糖をたくさん入れすぎないようにする。

なすがない時期は、タマネギや人参に変えてもおいしく仕上がるが、玉ねぎを入れると甘みが増すため、味が少し変わってくる。また、さざえの代わりにイカ・いな・せんだを使ってもよい。