

⑤宮尾 有さん（熊本市中央区在住）作 「大地の恵みビーガンランチ」

<料理名>
大地の恵みビーガンランチ
●料理や食材のアピールポイント
肉を一切使わずに野菜のうまみをひきだしたボリュームも満点なお手軽ランチ！絶品！！

材料名	分量（4 人分）	材料名	分量（4 人分）
白なす	4 個	なす	4 個
水菜	2 袋	トマト	4 個
とうがらし	4 本	小麦粉	400 g
にんにく	2 片		
カレー粉・塩・白こしょう・ターメリック・サラダ油・オリーブオイル・しょうゆ・酢			適量

1（パン生地を作る）

- ① 小麦粉 400 g、塩少々、カレー粉、ターメリック少々を混ぜ合わせる。
そこに水を少しずつ加えて耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ② こね上げたものを丸くまとめて、打ち粉をふったボールの中にしばらく寝かしておく。

2（なすとトマトの炒め物をつくる）

- ① 水菜はボールにはった水に浸しておく。
- ② なす、しろなすを賽の目切にする。
- ③ トマトを賽の目切にする。
- ④ ごま油 1、サラダ油大さじ 4、バター 20 g で香味油をつくりフライパンで熱する。
- ⑤ ④があたたまってバターが溶けて泡だってきたら、②を入れて強火で炒める。しんなりしてきたところで③を投入。
- ⑥ 水分が飛んで粘り気がでてきたら弱火にして、塩、白こしょうで味を調える。
- ⑦ 醤油を少し加える。

3（たれを作る）

- ① にんにくをすりおろす。
- ② 唐辛子を細かく刻む。
- ③ ①と②をオリーブオイルで混ぜ合わせる。
- ④ 酢、醤油を 1：1 の割合で少々③に加える。
- ⑤ やさしくかき混ぜて完成。

4（パンを焼く）

- ① 1 をピンポン玉くらいにちぎりつつものを薄くのばして広げる。
- ② フライパンにサラダ油をひいて①を焼く。両面に焼き色がつくまで弱火で焼く。

5（盛り付ける）

- ① 2の①の水菜を適当な大きさに切り、皿に盛る。
- ② ①の上に2を盛り付ける。
- ③ 4で焼いたパンを添える。
- ④ 3のたれは別皿に小さじを添えて用意する。

パンを手でちぎり、水菜、なすの炒め物をのせて、たれを少しつけて食べる。