

# 備南のナス餃子

- 材料(4人分)  
ナス・・・8本  
塩・・・適量  
片栗粉・・・適量

## ※たねの材料

- 豚ミンチ・・・200g
- 黄ニラ・・・1束(青ニラの場合は1/4束)
- キャベツ・・・1枚
- おろし生姜・・・小1弱
- 塩・・・小1弱
- ごま油・・・大1

## 【作り方】

1. ナスのヘタを取り縦4枚にスライスし、両端の皮部分は切れ込みを入れる。



2. 並べたナスに軽く塩をし、ビニール袋に入れてしっかり揉んでおく。





3. 豚ミンチ、塩、おろし生姜をよくこねる。



4. キャベツと黄ニラはみじん切りにし混ぜ込む。





5. ナスの入ったビニール袋に水を入れ水洗いした後、キッチンペーパーで水気をしっかり取る。



6. 並べたナスの表面に片栗粉を薄く付け、3で作ったたねを小さじ1程度ナスにはさむ。(片栗粉を付けるときに、茶こしを使えばきれいに付きます。)





7. 大さじ1のごま油を引いたフライパンで、焼き色を付けた後、ナスを裏返しにし蓋をして弱火で蒸し焼きにする。



8. 盛り付けて完成。  
ポン酢で食べてもおいしいヨ。

