

ヒゴムラサキを使った料理（ヒゴムラサキ料理研究会提供）

ヒゴムラサキのひき肉入り重ね揚げ

材料

ヒゴムラサキ	1本
豚ひき肉	200g
塩、こしょう	少々
小麦粉、卵、パン粉、揚げ油	適量



作り方

- 1 ヒゴムラサキは縦半分に切り、2cm厚さに切り、切り離さずに中心に切れ目を入れる。内側に薄く片栗粉をつけて、塩こしょうで味付けした豚ひき肉をはさむ。
- 2 1に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げ油でサッと揚げる。

フライをカリッと揚げたいときは、溶き卵の代わりに天ぷらの衣(卵、小麦粉、水をあわせたもの)と使うと、冷めてもパリッとしています。

なっブルゼリー

材料

ヒゴムラサキ	1本
りんご果汁(100%)	500CC
ゼリーの素...小さじ2、砂糖...小さじ2	
水...300CC、ヒゴムラサキの煮汁...200CC	



作り方

- 1 ヒゴムラサキの皮をむき、一口大の大きさに切る。鍋に入れて、りんご果汁を加えてしんなりするまで煮る。
- 2 乾いた鍋にゼリーの素と砂糖を加えて混ぜ合わせ、水を少しずつ入れながら混ぜる。
- 3 2を火にかけてかき混ぜながら溶かす。沸騰したら火を止めて、1のヒゴムラサキと煮汁を入れて型に流し固める。

ゆでヒゴムラサキのソースかけ(にんにくソース、ごまだれ)

材料

ヒゴムラサキ	2本
トマト	中1個
豚うすぎり肉	250g(塩、酒)



にんにくソース

にんにく(みじん切り) ... 1片、 しょうゆ ... 大さじ3、 砂糖 ... 大さじ1、 酢...大さじ1 ごま油...小さじ1

ごまだれ

白ごま...60g、 酒...大さじ1、 みりん...大さじ1、 砂糖...大さじ3、 しょうゆ...大さじ4

作り方

ヒゴムラサキは、皮のまま熱湯に入れてゆでると、茶色っぽいくすんだ色になる。そのため、皮をきれいにむいて縦半分に切り、熱湯で3～4分ゆで、氷水に入れて完全に冷ます。すると、きれいな黄緑色にゆであがる。

- 1 ヒゴムラサキは、上記の要領でゆで、3等分にして食べやすい大きさに切っておく。
トマトは、薄切り、豚肉は熱湯でサッとゆでておく。
- 2 にんにくソース、ごまだれの調味料をあわせておく。
- 3 1を盛りつけ、好みのソースをかけて食べる。

焼きナス

材料

ヒゴムラサキ...1本、 生姜...1片

作り方

- 1 ヒゴムラサキは、魚焼き網かガスレンジ又は電子レンジで焼いておく。
- 2 皮をむいて食べやすい大きさに切り皿に盛り、おろし生姜を添える。

