



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 天神祭に白天食べよう! 白天となすの煮びたし



### 天神祭と白天のおはなし

天神祭といえば大阪天満宮。大阪天満宮といえば菅原道真公。その道真公が没後、謀議による冤罪の怨みを晴らすため天神とされた時に、雷を使って「白光、天に満が如く」示され、後に「天満大自在天」と尊称されることとなり、そのときの雷によって空が白む様子を表したのが、白天だといわれています。中に混ぜ込まれたきくらげは、ハモの皮をイメージしていると考え、高級魚ハモの代用として天神祭のご馳走のひとつとして食され、関西人のハモに対する憧れを具現化したものとも言われています。(諸説ございます)

一人あたりのエネルギー <b>118kcal</b>	食塩相当量 <b>2.0g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

白天 ..... 2枚  
なす ..... 2本  
油 ..... 大さじ1/2  
水 ..... 100ml  
A  
白だし ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1  
薬味(きざみねぎ、千切りみょうが、千切りしょうが、大葉など) ..... 適宜

### ■作り方

- ① なすはヘタを落として縦半分に切り、皮目に2mm幅で切り込みを入れる
- ② 鍋に油を入れ火にかけ、①を皮目を下にして入れ上下を返しながらかき付け
- ③ ②にAを加え、沸騰したら落とし蓋をし、弱火で7~8分程度なすがやわらかくなるまで煮る
- ④ 2等分に切った白天を③に加えてさっと火を通す
- ⑤ 器に盛り付け、お好みで薬味を添える



夏に美味しいさっぱり煮物  
冷やしてもおいしくいただけます

cooking memo