

夏を先取りした料理



今回は、特産品「夏秋ナス」を使った料理を紹介します。
今採れるナスは「千両二号」という品種で、果皮が柔らかく、
甘味のある、つけものの向きのナスです。

これから暑くなりますので、さっと調理でき、さっぱりしたものと、暑い季節に熱いものを、2品紹介します。

ぜひ、挑戦してみてください。

◆ 蒸しナスの豚シャブのせ

ミョウガや青しそがたっぷりのって、さっぱりしているのて、これから暑くなる季節にぴったりの1品です。蒸すときに、レンジを使い、簡単で手早くできます。



■ 材料（4人分）

ナス	4個
酢	少々
酒	大さじ1
豚うす切り	200g
ミョウガ	2個
ぽん酢しょう油	大さじ6
ごま油	少々
青しそ	3枚

■ ポイント

- 蒸すことをレンジを使うことによって、簡単に手早くできます。
- 酢水に浸けることにより、蒸しあがりに、ナスの色が変わらなくなります。



■ 作り方

- ① ナスはヘタを落として、たて6等分に切り、水4カップに少々の酢を加えた酢水につけ、浮かないように皿などを載せ、5分ほどおきます。
- ② 水気を拭かずに、皮を上にして酒大さじ1を回しかけてラップをふんわりかけ、4～5分加熱し、取り出したら粗熱をとります。
- ③ 豚肉は2～3分茹でて粗熱をとります。
- ④ ぽん酢しょう油とごま油を混ぜ、粗みじんにしたミョウガと刻んだ青しそをのせる。

調理時間	10分
エネルギー	527kcal
塩	8g

◆ ナスの肉味噌かけ

暑い夏には、熱い揚げ物を！！

味噌は、少し甘めに作ると保存食となり、ご飯や豆腐につけて食べることができますので、便利です。



■ 材料（4人分）

ナス	4個
ひき肉	100g
砂糖	40g
味噌	80g
酒	大さじ2
塩	少々

■ ポイント

- 塩水に浸し、しっかりあくを抜きましょう。
- 砂糖の量を加減し、お好みの甘さにできます。
- 少し甘めにすることで、保存でき、ご飯や豆腐、野菜にかけて食べることができます。

■ 作り方

- ① ナスは、たて半分に切り、皮に切れ目をいれ、塩少々を入れた水に浸してあくを抜きます。
- ② 鍋に、ひき肉、砂糖、塩、酒を入れて火にかけます。肉が煮えたら味噌を加えて弱火で煮ます。
- ③ ナスの水気を布巾で拭いていねいにとり、200℃に熱した油で揚げます。
- ④ ナスを皿に盛り、肉味噌をかけます。



調理時間	15分
エネルギー	621 kcal
塩	11.5g