

= 今月の旬な食材 =

農畜産物&食育推進キャラクター

旬な食材と豆知識、食材を利用した1品と、食材をモチーフにした
新城市食育推進キャラクター「お食べん武将隊」(全12種類)を紹介します。



なす

新城では、夏秋なすがたくさん出荷されている。



なすそう

精霊馬に乗っていて、マスコットの存在。一富士、二鷹、三茄子からくる、縁起がいい名前。

旬の食材を使った1品



| | |
|---------------|-------------|
| ☆材料☆ | (4人分) |
| ナス | 3～4本 (500g) |
| サラダ菜 | 1株 |
| 薄切りベーコン | 5枚 |
| トマト | 1個 (150g) |
| 塩・コショウ | 各少々 |
| 油 | 大さじ3 |
| A | |
| 酢 | 1/3カップ |
| しょうゆ | 1/3カップ |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| B | |
| 炒りごま | 大さじ1 |
| 刻みパセリ | 大さじ1 |
| 粉トウガラシ (タバスコ) | 少々 |

☆作り方☆

- ①ナスはへたをとり、縦2つに切る。それぞれ皮に斜め格子の包丁目を入れ、両面に軽く塩をふって約15分おき、少ししんなりしたら手で汁を絞ってコショウをふる。
 - ②ベーコンは小口切りにし、カリカリに焼く。トマトをみじん切りにする。
 - ③フライパンで油を熱し、ナスの皮を下にして並べ、落とし蓋で軽く押さえながら両面をこんがり焼く。
 - ④Aを混ぜ合わせ、ベーコン、トマト、Bを加えてナスにかけ、冷めるまでおく。
 - ⑤器にサラダ菜を敷き、ナスを盛ってから④の具材を汁ごと上からかける。
- ※ナスは油で揚げてもよい。また、茹でたり、電子レンジで加熱すると、サッパリした仕上がりになる。

料理：新城市食育推進実行委員会
(農村輝きネット・しんしろ)