

# = 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)