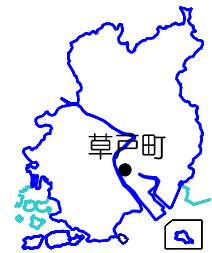


# なす

漢名：茄子  
 英名：eggplant  
 科名：ナス科  
 原産地：インド東部



産地はここ!!



食卓をにぎわす夏野菜の主役です。出荷されている品種は、皮がやわらかく、大きさも手ごろな、中長形です。

## なすのマリネ

### 材料 (4人分)

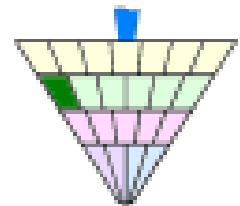
なす・・・・・・・・・・3本  
 たまねぎ・・・・・・・・1/4個  
 パセリ・・・・・・・・・・少々  
 ノンオイルドレッシング・20cc  
 揚げ油・・・・・・・・・・適量



エネルギー	91kcal	カルシウム	18mg
たんぱく質	1.2g	食物繊維	1.6g
脂質	7.1g	食塩相当量	0.7g

### 作り方

- 1 なすは乱切りにし、水につけてアクを抜き、水気をきる。
- 2 油を180℃に熱し、①を揚げる。
- 3 たまねぎをみじん切りにし、ノンオイルドレッシングにつける。
- 4 ③に②を加え、パセリを散らす。



## なすのからし漬



### 材料

なす・・・・・・・・10本以上(1kg)  
 塩・・・・・・・・60g  
 A { 濃口しょうゆ・・・・200cc  
     砂糖・・・・・・・・250g  
     塩・・・・・・・・20g  
     酢・・・・・・・・60g  
 粉からし・・・・・・・・40g

### 作り方

- 1 なすを縦半分に切り、塩をふり、重石をして1～2日漬ける。
- 2 Aをまぜ合わせて鍋に入れ、煮立つ前に火を止め冷めます。
- 3 からしは湯で溶く。
- 4 ①の水気をよくしぼり、半月切りにし、②③をまぜ合わせた中に漬け込む。
- 5 2～3日で食べられます。

たくさんとれたなすを使って、  
 作ることができます!!  
 甘味は調節してください。

# なすのゼリー寄せ

## 材料（9人分）

なす・・・・・・・・・・2本  
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2  
 薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
 油・・・・・・・・・・小さじ1  
 A〔粉寒天・・・・・・・・2.5g  
   粉ゼラチン・・・・・・・・2g  
 だし汁・・・・・・・・450cc  
 塩・・・・・・・・・・少々



エネルギー	30kcal	カルシウム	7mg
たんぱく質	1.2g	食物繊維	0.6g
脂 質	0g	食塩相当量	0.6g

## 作り方

- 1 なすは1.5cm角に切り、水につけてアクを抜き、水気をきる。
- 2 鍋を温め、油をしき、①を炒め、砂糖・薄口しょうゆを入れて甘辛く煮る。
- 3 流し箱に②を入れて、だし汁にAを煮溶かしたものを上から流し入れ、冷やし固める。
- 4 冷めたら型から取り出し、切り分ける。

# なすの煮物



## 材料（4人分）

なす・・・・・・・・・・4本  
 さやいんげん・・・・・・・・3本  
 ちりめんじゃこ・・・・・・・・大さじ1  
 赤とうがらし・・・・・・・・1/2本  
 油・・・・・・・・・・大さじ1  
 だし汁・・・・・・・・・・200cc  
 A〔濃口しょうゆ・・大さじ1強  
   砂糖・・・・・・・・大さじ1強  
   酒・・・・・・・・・・大さじ1弱

エネルギー	69kcal	カルシウム	25mg
たんぱく質	2.1g	食物繊維	2.0g
脂 質	3.1g	食塩相当量	1.0g

## 作り方

- 1 なすは縦半分に切り、皮に斜め格子の切れ目を入れ、水につけてアクを抜き水気をきる。
- 2 さやいんげんは筋を取り、茹で、4～5cmの長さの斜め切りにする。
- 3 鍋を温め、油をしき、小口切りにした赤とうがらしと、①を炒める。
- 4 ③にだし汁とちりめんじゃこを入れ、Aを加え煮る。
- 5 ④を盛り、②を添える。

