

なすの味噌炒め

栄養価(1人分)

エネルギー	165 kcal	食物繊維	2.8 g
たんぱく質	1.7 g	塩分	0.6 g
脂質	12.3 g	カルシウム	24 mg
炭水化物	11.7 g		



なすのしぎ焼き

栄養価(1人分)

エネルギー	126 kcal	食物繊維	1.8 g
たんぱく質	3.2 g	塩分	1.6 g
脂質	2.8 g	カルシウム	42 mg
炭水化物	19.7 g		



なすの味噌炒め

材料(4人分)

なす	600g	4本
ピーマン	60g	2個
サラダ油	30cc	大さじ2
ごま油	30cc	大さじ2
A	酒	15cc 大さじ1
	みりん	15cc 大さじ1
	赤みそ	40g 大さじ1強
※唐辛子、豆板醤 適宜		

作り方

- ① なすはヘタを落として縦半分になり、1cm幅に斜め切りにする。ピーマンは2cm長さに切る。
- ② ①のなすを水につけてあくを除く。
- ③ 鍋にサラダ油、ごま油を熱し、なすを炒め、ピーマンを加えて炒め、Aを合わせて加え、炒める。
- ④ ③に好みで唐辛子、豆板醤を入れ、味を調える。

なすのしぎ焼き

材料(4人分)

米なす(長なす)	2本	
田楽みそ	八丁みそ	50g 約大さじ3
	みりん	30cc 大さじ2
	酒	30cc 大さじ2
	砂糖	40g 大さじ4・1/2
	卵黄	小1個
	だし汁(水)	40cc 大さじ2・1/2強
	けしの実	3g

作り方

- ① なすは縦半分(輪切り)に切り、切り目を入れ、水にさらしてあくを抜き水気を切る。
- ② ①のなすを油で揚げる。
- ③ 鍋にAの田楽みそを入れ、火にかけ、よく練りあげる。しゃもじで“一”の線を書いて左右くっつかなければ火を止める。
- ④ ②のなすに、③の熱いみそを塗り、けしの実を飾り仕上げる。
※皿に盛るときは、アルミホイルまたは木の葉を敷いておくと安定がよい。

ひとくち×モ

なすの選び方は、へたが新鮮で傷がなく、紫紫色でつやのあるものが上質であり、茶色の斑点のあるものは古い。栄養素は糖質を多く含み、無機質、ビタミンなどは少ないが、がん予防効果が期待されるポリフェノールが含まれている。なす特有の紫色はアントシアニンと呼ばれる。鉄などの金属と加熱すると安定した濃紫色に固定される。なすの調理は鉄のフライパンを使用すると色が安定するので望ましい。

【焼きなす】なす400g、おろししょうが30g、削りかつお5g、薄口醤油5cc。なすはヘタをとり、竹串等で全体に穴をあけ、網焼きにのせ強火で焼く。皮がよれ、箸で押さえてへこんだら回転させ火を通す。なすが焼けたら冷水にくぐらせ、水気を拭き、竹串をヘタ近くの内側へ差し込み、先端に向かって動かしながら皮をむく。皿に盛り、おろししょうが、削りかつおをのせ、しょうゆをかける。