

～7月の旬食材 其の①～

# 「なす」

—どんな調理法にも合う万能野菜—



## □良いなすの選び方は？

皮にハリとツヤがあり、傷や変色のないもの。  
切り口がみずみずしく、ヘタやガクがしっかりとしているものを選びましょう。

## □保存方法は？

低温や乾燥に弱いので、常温で保存し、早めに使い切りましょう！  
野菜室に入れる場合は、新聞紙などに包んで、冷えすぎないようにしましょう。

## □栄養情報

90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。

皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。

## ☆おすすめレシピ☆

### ～なすと大根のみぞれ煮～

茄子をさっぱり頂こうと夏野菜で工夫しました。



#### 材料 (2人分)

長茄子(10cm)	2本
大根	約10cm
大葉	5枚
サラダ油	大さじ1
★水	200cc
★砂糖	大さじ1
★麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ2

印刷する レシピを携帯・PCに送る

調理時間 15分

※ カロリー・塩分・脂質は1人分の値

#### 作り方

簡単！  
15分料理！

1. ヘタを取って茄子を縦半分に切り、更に、一口大に切る。Point:皮目に包丁で斜めに5mm幅くらいの切れ目を入れておくと、味がしみ込みやすいです。
2. 1の茄子を水にさらしザルにあげ水切りをする。
3. 大根をおろし、ザルにあげる。Point:後程水と絡めるので、ここでは水切りは不要です。
4. 大葉を2mm幅程度に刻んでおく。
5. なすを大さじ1のサラダ油で軽く焦げ目がつくまで炒める。
6. 5に★を加え、3分程煮る。
7. 3の大根おろしを6に加え、ひと煮たちさせる。
8. うつわをもって、トッピングに4の大葉を乗せて完成。