

1人あたり約155kcal



食べ出したら止まらない!  
カリカリなす  
ニンニクやしょうがを入れてもおいしいです♪

材料(4人分)

- ★なす……3本
- ★しょうゆ……大さじ2
- ★ごま油……大さじ1
- ★白だし……大さじ1
- ★酒……大さじ1
- ★みりん……大さじ1
- 片栗粉……大さじ5
- サラダ油……適量

作り方

- ★の調味料をすべて混ぜ合わせます。
- なすは縦半分に切りさらに一口サイズの斜め切りにします。
- 切ったらすぐに1の中に入れ、よく混ぜて5分ほど置きます。
- 片栗粉を加えよく混ぜ、さらに2〜3分置きます。
- フライパンに油をひき、なすの皮を下にして約2分焼きます。
- 裏返して、焼き色がつくまで焼きます。
- 全体的に表面がカリッとなったら完成です。

Recipe なすとトマトのマリネ

材料(4人分)

- なす……2本
- ミニトマト……1パック
- にんにく……1片
- ★オリーブオイル……大さじ1
- ★酢……大さじ1
- ★塩……小さじ1/4
- ★ブラックペッパー……適量

作り方

- ミニトマトはヘタを取り、ヘタの反対側に、つまようじで1か所穴を開けます。
- 熱湯に10〜20秒ほどトマトを入れたら冷水にとり、皮をむきます。
- なすは乱切り、にんにくはみじん切りにします。
- フライパンに多めのオリーブオイル(分量外)をひき、にんにくを弱火で炒めます。
- にんにくの香りが立ったら、なすを加えてしんなりするまで炒めます。
- ボウルにトマトと炒めたなすを入れ、★の調味料を加えてよく混ぜます。
- 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして、味がなじんだら完成です。

1人あたり約120kcal



食育ソムリエのレシピ  
をご紹介します。  
是非ご覧ください!



Instagram



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました!  
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。

Recipe 夏野菜のドライカレー

材料(4人分)

- 玉ねぎ…1個
- にんじん…1/2本
- なす…2本
- オクラ…100g
- トマト…4〜5個
- かぼちゃ…200g
- ひき肉…200g
- カレールー…100g
- サラダ油…大さじ2

作り方

- オクラはヘタを取り、熱湯で1〜2分ゆでてザルにあげ、冷めたら輪切りにします。
- なす、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマトはさいの目切りにします。
- フライパンにサラダ油をひき、ひき肉を炒めます。色が変わってきたら、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、なすを加えて炒めます。
- 野菜がしんなりしてきたら、トマトとカレールーを加え、汁気がなくなるまで煮詰めます。
- 最後にオクラを加え、器に盛り付けて完成です。

食育

地域農業  
応援団!

shokui kitchen

キッチン

食材メモ

なすは90%以上が水分でできた野菜です。皮の紫色には「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれ、ブルーベリーや紫キャベツと同じように強い抗酸化作用があります。そのほかにも、カリウムや食物繊維、葉酸などが含まれており、生活習慣病の予防にも一役買ってくれる野菜です。



なす

1人あたり約400kcal



豆知識 おいしいなすの特徴

①皮の色が濃くハリと艶があり、キズや変色のないもの

②ヘタの切り口がみずみずしく、ヘタやガクがしっかりしているもの

③とげのある品種の場合、は痛いぐらいに尖っているもの