



今月のテーマ「なす」



なすは、暑い夏にぴったりのみずみずしい野菜です。くせのない野菜なのでどんな食材とも合い、調理方法次第で主菜にも副菜にもなる万能野菜です。旬の野菜をおいしくいただきます。

なすの和え物



■材料■(2人分)

- なす・・・2個
- ☆醤油・・・大さじ1
- ☆酢・・・小さじ2
- ☆ゴマ油・・・小さじ2
- ☆おろし生姜・・・小さじ2
- 白ゴマ

■作り方■

- ①なすはへたをとって縦に細切りにして水にさらしておく。☆の調味料は混ぜておく。
- ②水気を切ったなすを耐熱皿に入れ軽くラップをかけてレンジで4～5分加熱する。
- ③熱いうちに☆の調味料を入れて少しもみこむ。
- ④冷蔵庫で冷やして白ゴマをふって出来上がり。

なすとトマトのミルフィーユ



■材料■(2人分)

- なす・・・2個
- ミディートマト・・・4個
- ベーコン・・・8枚
- とろけるチーズ・・・40g
- ☆オリーブオイル・・・大さじ2
- ☆塩・・・小さじ1/2
- ☆にんにく・・・1かけ
- 黒こしょう、バジル

■作り方■

- ①なすはへたをとって厚さ1cm程度で輪切りにして水にさらしておく。トマトは厚さ5mm程度に切る。にんにくはすりおろし、ベーコンは1cm程度に切る。☆の調味料は混ぜておく。
- ②オーブンの皿にオーブンシートを敷き、その上に水気を切ったなす→トマト→ベーコン→チーズの順でのせる。
- ③上から☆の調味料を回しかけて200℃のオーブンで15分焼く。焼けたら黒こしょうとバジルを振って出来上がり。

なす牛肉炒め



■材料■(2人分)

- なす・・・3個
- 牛切り落とし肉・・・80g
- にら・・・4～5本
- にんにく・・・1かけ
- いんげん・・・4本
- ☆にんにく(すりおろし)・・・1かけ分
- ☆しょうが(すりおろし)・・・1かけ分
- ☆しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- ☆酒・・・大さじ1と1/2
- ☆砂糖・・・小さじ1と1/2
- サラダ油、ゴマ油

■作り方■

- ①なすはへたをとって縦半分に切り斜めに幅2cmに切って水にさらしておく。にらはみじん切りにする。にんにくは芯を取って薄切りにする。☆の調味料は混ぜておく。
- ②なすはペーパータオルなどで水気を切る。フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れて油となじんだら蓋をして2分くらい蒸し焼きにしてバットにだす。同じフライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め香りがたったら牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったらなすを戻し1～2分炒める。
- ③にらといんげんと☆の調味料を混ぜたものを入れてさっと炒めて出来上がり。

なす味噌田楽



■材料■(2人分)

- なす・・・2個
- 豚挽肉・・・50g
- 味噌・・・大さじ5
- 塩、こしょう、パセリ

■作り方■

- ①なすはへたをとって厚さ1cm程度で輪切りにして水にさらしておく。
- ②挽肉と味噌を鍋に入れ、肉に火が通るまで炒める。
- ③①のなすをペーパータオルなどで水気を切り、油で素揚げする。

一口メモ

なすのほとんどは水分で、栄養素は糖分と少量のビタミンとミネラルを含んでいます。なすには体を冷やす作用があり、暑い夏にぴったりの食材といえますが食べすぎは体を冷やすので注意しましょう。