

なすの豚肉巻き揚げ



材料●2～3人分

妙金なす		3個
豚バラ薄切り肉		12枚
しし唐辛子		12本
たれ		
{ 市販のポン酢しょうゆ		2/3カップ
水		2/3カップ
サラダ油		適量

作り方

- ① ナスはへたを切り、縦4等分に切る。しし唐は竹串で刺し、2～3カ所穴をあける。まな板に、豚肉1枚を広げて縦に置く。手前になす1切れをのせて、肉を少しずつ斜めにずらしながら、すきまなくしっかりと巻き、巻き終わりを下にして置く。残りも同様にし、合計12本の豚肉巻きを作る。保存容器に、たれの材料を入れて混ぜる。
- ② 直径約24cmのフライパンに高さ2～3cmまでサラダ油を入れ、熱する。
しし唐を入れ、10秒ほど揚げて取り出し、油をきって①のたれに漬ける。
続けて、①の豚肉巻きを静かに油に入れ、ときどき上下を返しながら2～3分揚げる。
- ③ 豚肉に薄い揚げ色がついたら取り出し、油をきる。熱いうちに、たれに加えて上下を返し、全体にからめる。



なすとたこのマリネ



材料●4人分

妙金なす		3本
たこ(イカや甘エビでも良い)		80g
プチトマト		6個
大葉		少々
酢またはワインビネガー		大さじ1 1/2
砂糖		ひとつまみ
塩、こしょう		各少々
サラダ油またはオリーブ油		大さじ4

作り方

- ① ナスはへたを取り、縦4等分に切り、さらに2～3cm幅に切る。
- ② たこは薄切りにし、プチトマトはへたを取って半分に切る。大葉は葉先を摘む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、なすをゆっくりと炒める。少ししんなりしてきたら火を止めて、酢・砂糖・塩・こしょうを加え、ボウルにとって冷ます。
- ④ ③に②を入れて全体に味を調え、大葉を入れて冷やす。



蒸しなすの中華サラダ



材料●4人分

妙金なす 5本

A

トマト(角切り)		大1個
ねぎ(みじん切り)		大さじ2
ザーサイ(")		小さじ2
しょうが(")		小1/2かけ
ポン酢		大さじ2
ごま油		小さじ1



作り方

- ① ナスはヘタを取り、竹串で穴を数箇所あける。
- ② 耐熱皿にナスを並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で8分加熱する。粗熱がとれたら縦に食べやすい大きさに裂く。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせ、②のナスにかける。

妙金なすと夏野菜の エスニックマリネ



材料●3人分

妙金なす		2本
ズッキーニ(緑、黄)		各1/2～1/3本

マリネ液

穀物酢		140cc
水		140cc
砂糖		40g
レモン汁		60cc
唐辛子		1本
スターアニス		1つまみ
キャラウェイシード		〃

作り方

- ① 調味料を全部入れ、よく混ぜてマリネ液を作る。
- ② ナスの房の部分を切り落とし、くし形に6等分に切る。ズッキーニをナスの長さにそろえて切り、同じくくし形に6等分に切る。
- ③ アク抜きのため、水にさらしておく。
- ④ 耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで3分加熱する。
- ⑤ 熱いうちにマリネ液に入れて、粗熱を取ってから冷蔵庫に入れる。
- ⑥ 2時間以上漬け込めば完成。



まんまるなすのはさみ揚げ

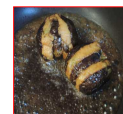
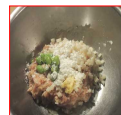


材料●3人分

妙金なす		3本
鶏ひき肉		100g
枝豆(中身を出す)		6房分
片栗粉		大さじ1
おろし生姜		小さじ1
塩		少々
サニーレタス		適量
プチトマト		3コ
青じそドレッシング		45cc

作り方

- ① 鶏ひき肉に片栗粉、塩、枝豆、おろし生姜を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、3等分に分ける。
- ② ナスのヘタの部分を切り落とし、縦に3等分しま
- ③ ①を切ったナスにはみ出さないようサンドします。
- ④ 揚げる直前に片栗粉をまんべんなくつけ、余分な粉を落とします。
- ⑤ 180℃の油で5分揚げ、油をよく切ります。
- ⑥ フライパンに⑤と青じそドレッシングを入れ、煮からめます。
- ⑦ 器に盛り、完成です。



妙金なすの焼きびたし



材料●4人分

妙金なす		8本
大根おろし		適量
刻みネギ		適量
つけ汁A		
だし汁		400cc
醤油		80cc
みりん		80cc
酒		60cc
追いガツオ		適量

作り方

- ① ナスはヘタを切り落とし、金串などで皮に穴をあけ、熱した焼き網にのせ、中まで火が通るように、ときどき返しながらかく。
- ② 押してみて柔らかくなるまで焼けたら、熱いうちに水に落とし、手早く皮をむき、水気を軽く絞って冷蔵庫に入れてよく冷ます。冷めたら、縦に食べやすい大きさに切る。
- ③ つけ汁Aの材料をを鍋に合わせ、一度に火にかけてからよく冷ます。
- ④ ②の切ったナスを③のにつけて3時間ほどおく
- ⑤ 器に④を盛り、大根おろしと刻みネギを天盛りのにのせる。食べる直前にポン酢をかけていただきます。



妙金なすの揚げびたし



材料●4人分

妙金なす		8本
オニオンスライス		1/4個
かいわれ大根		1/2パック
花かつお		少々
つけ汁A		
だし汁		400cc
醤油		80cc
みりん		80cc
酒		60cc
追いガツオ		適量

作り方

- ① ナスはヘタを切り落とし、中まで火が通りやすいように皮に2mm間隔斜めに包丁を入れ、裏返して同じように包丁を入れる。(蛇腹切りにする)
- ② 切ったナスを180度の油で揚げる。揚げの間箸でナスを回しながら、揚げると全体に色よく揚がる。
- ③ つけ汁Aを煮立たせ、揚げたナスをつけ汁にくぐらせ、油抜きをしたのちに汁を切り、色が飛ばないように風を当て、冷ます。
- ④ 冷ましておいたつけ汁Bにつけ、冷蔵庫で3時間ほど冷やす。
- ⑤ 器に④を盛り、オニオンスライス、貝割れ、花かつおをのせる。

なすの五色あんかけ



材料●4人分

妙金なす		8本
人参		1/4個
もやし		1/2パック
パプリカ、しいたけ		少々
※冷蔵庫にある野菜で代用可能です。		

片栗粉		大さじ1
水		大さじ2

つけ汁A		
だし汁		400cc
醤油		80cc
みりん		80cc
酒		60cc
塩		小さじ1/2

作り方

- ① ナスはヘタを切り落とし、中まで火が通りやすいように皮に2mm間隔斜めに包丁を入れ、裏返して同じように包丁を入れる。(蛇腹切りにする)
- ② 切ったナスを180度の油で揚げる。揚げる間箸でナスを回しながら、揚げると全体に色よく揚がる。
- ③ 人参、きぬさや、もやし、パプリカ、しいたけは千切りにして、さっと湯にくぐらせてだし汁Aで煮る。味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 揚げたナスを器に盛り、上からあんをたっぷりかける。

なすのピーナッツ和え



材料●4人分

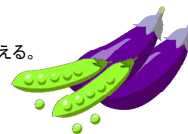
妙金なす		8本
いんげん		適量

材料A		
ピーナッツバター		大さじ3
(無糖で粒タイプのものが好ましい)		
みそ		大さじ1
みりん		小さじ1
醤油		小さじ1

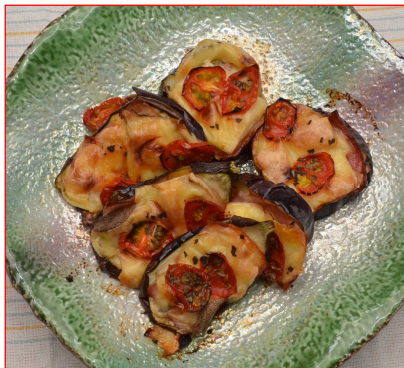
作り方

- ① ナスの皮をむき、縦半分に切り、3, 4ミリ間隔のイチヨウ切りにし、たっぷりの薄い塩水にさらす。空気に触れると色が悪くなるので落とし布タをしておく。いんげんはゆでておく。
- ② 材料Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①のナスを熱湯にくぐらせ、風あげしたのち、うす塩をふる。冷めたらよく絞り、ボールに入れ、②とあえる。

※ゆでたインゲンやきぬさや、ホウレン草などの野菜を入れると色がきれいです。
市販のピーナツ和えの素を使ってもおいしくできます。



なすのチーズ焼き



材料●3人分

妙金なす		6本
ベーコン		2～3枚
ミニトマト		6個
エリンギ		1～2本
ホワイトソース (市販のもの)		適量
とろけるチーズ		適量
塩、こしょう		少々
パセリ		適量

作り方

- ① ナスは1.5cmくらいの横に輪切りする。ベーコン、エリンギを食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分に切る。
- ② アルミホイルにオリーブ油を引きナスを並べ、ベーコンエリンギをのせ塩、こしょうをふる。その上にホワイトソースをかけ、トマト、とろけるチーズをのせ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。仕上げにパセリのみじん切りをちらす。

※ホワイトソースをミートソース、マヨネーズにかえてもおいしいです。きのこはお好みのもので代用可能です。

なすの豆腐グラタン



材料●3人分

妙金なす		6本
パプリカ		2個
絹ごし豆腐		1丁
人参		1/2本
ブロッコリー		1/4房
ホワイトソース (市販のもの)		適量
とろけるチーズ		適量
塩、こしょう		少々
バター		適量
パセリ		適量

作り方

- ① 絹ごし豆腐は軽く水を切っておく
- ② ナス、パプリカ、人参、ブロッコリーはバターでいため、塩、こしょうで味を調える。
- ③ グラタン皿に②を敷き、2cm角に切った豆腐をのせ、ホワイトソースをかけて、チーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。仕上げにパセリのみじん切りをちらす