

# なす

夏野菜の代表格！

紫のもの以外にも

ゼブラ模様や緑に白、

形も様々で用途も豊富！

食感の違いも楽しんで！



加熱すると青なすはトロトロ  
白なすはなめらかに！

## 変色を抑えるには...

どの色のなすも切るとみるみる変色していきます。

炒めたり揚げるなすは切ってすぐ鍋の中へ！もしくは油通し。  
他の用途では切って水や塩水にさらすのがポイント！（5分ほど）

### 青なすの揚げびたし

中は柔らかくて  
皮はしっかり



- 材料: 青なす 1個  
 めんつゆ(濃縮) 大さじ1.5  
 しょうゆ 大さじ1  
 みりん 大さじ1  
 砂糖 小さじ1

青なすを2cm角くらいに切る。  
 なすが吸うので多めの油で炒める。  
 あとはボウルに調味料を混ぜて、  
 火の通ったなすをボウルに移してひたすだけ。  
 冷めてから冷蔵庫で置いて完成ですが...  
 我慢できず温かいうちに食べても  
 やっぱりおいしいですね！

### 白なすのステーキ

せ〜んぷ  
やあらか〜



輪切りの白なすに  
 格子状の切れ目を入れ、  
 片面を多めの油で焼き、  
 ひっくり返してふた  
 をして蒸し焼き！  
 後は塩と醤油をかけて  
 お好みの薬味で！

やさい王国の

とれたてたより

第17回



日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

