

No.65 おいしい時期:7~9月

今月の食材

秋ナス



ナスは皮ごと食べよう！

お好みで豚肉を入れると
ボリュームアップ♪



残暑にさっぱりと！

茄子としし唐のおろしポン酢和え

1人分  エネルギー：157kcal
 塩分：1.0g

 調理時間：15分



皮の色は濃い紫色でハリと光沢があり、
ぷっくりと膨らんでいるものを選ぶ。
ヘタの切り口が乾燥しておらず、全体的に
みずみずしくトゲがピンと立っているものが新鮮。

「秋ナスは嫁に
食わすな」！？

姑が独り占めしたくなってしまったほど
秋はナスが美味しい季節。(諸説あり)
皮に含まれるナスニンは抗酸化効果が高く
眼精疲労を和らげる効果があります。
また、コレステロールの吸収を抑え
動脈硬化を防ぐ働きもあります。



材料(2人分)

ナス	2本
ししとう	10~15本
みょうが	3個
ごま油	大さじ2
ぽん酢	大さじ2
大根おろし	適量
塩	ひとつまみ

- ① ナスは厚さ1cmの斜め切りにし、水にさらす。ししとうはヘタを切り落として竹串で穴を数か所開ける。みょうがは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、ナスを強めの中火でじっくり焼く。火が通ったらボウルに移す。
- ③ 空いたフライパンにししとうを入れ、塩をふって強火で炒める。焼き目が付いたら②のボウルに移す。
- ④ ③にみょうが、ポン酢を加えて和える。
- ⑤ お皿に盛り、大根おろしを乗せてボウルに残った汁をかけたら完成。