食のみかわ おしながき ～食改さんの料理紹介 No.29～

「食のみかわ　おしながき」は、食生活改善推進員（通称：食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今月のおすすめ一品目

会員研修会で学習した料理です。

なすと鶏肉の揚げだし

材料（4人分）

- なす……4本
- 鶏もも肉……200g
- 塩こしょう……適量
- 片栗粉……適量
- 甘唐辛子……4個
- 生姜……10g
- A「だし醤油……80mℓ
  　水……300mℓ」

作り方

①なすはヘタを取って輪切りにし、素揚げにする。

②鶏肉は、から揚げサイズにカットし、塩こしょうをして片栗粉をまぶし、から揚げにする。

③甘唐辛子は横に半分に切り、ヘタと種を取り素揚げにする。

④生姜は、針生姜にし、水にさらす。

⑤鍋にだし醤油と水を入れて、ひと煮立ちさせる。

⑥器に⑤を入れ、なすと鶏肉、甘唐辛子を盛り付け、針生姜を上に飾る。

今月のおすすめ二品目

小学校のＰＴＡ事業で作った料理です。

なすとズッキーニの味噌汁

材料（4人分）

- なす……60g
- ズッキーニ……50g
- 玉ねぎ……125g
- 薄揚げ……2分の1枚
- だし汁……600mℓ
- 味噌……32g

作り方

①なすは、ヘタを取り、半月切りにする。水を入れたボウルになすを入れてアク抜きする。

②ズッキーニは、ヘタを落として、半月切り。

③玉ねぎは、皮をむいて、薄くスライスにする。

④薄揚げは、油抜きして短冊切りにする。

⑤だし汁を火にかけ、沸騰したら、野菜と薄揚げを加え、アクを取りながらコトコト煮る。

⑥玉ねぎが柔らかくなったら味噌を入れ、ひと煮立ちさせ、火を止め、器に盛る。

「夏なす」と「秋なす」

なすは収穫時期によって呼び方が違います。6月頃から収穫されたものを夏なす、9月以降に収穫されたものを秋なすと言います。

夏なすは暑い時期に成長するので、強い日光を浴びて、皮が厚く実の詰まった食べ応えのあるなすになります。

それに比べ、秋なすは昼夜の気温差と穏やかな日光の中で育つので、皮が柔らかく水分を多く含んだなすになります。このような環境で育った秋なすの方が甘みや旨みが強いと言われています。

本紙掲載の記事、写真等の無断転載を禁じます。