毎日おいしい

ものぐさキッチン

LESSON.39　ナスレシピ

夏野菜を代表するナスを、家庭菜園で育てているという方も多いのでは？　ちょうど収穫期を迎えるこのシーズンに、いつもとはちょっぴり違うナス料理を食卓に並べ、家族のみんなをアッと驚かせましょう！

なすの田楽

材　料［2人分］

ナス……2本

●田楽味噌

- 味噌……25g
- 砂糖……大さじ1/2
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1/2
- 卵黄……小さじ1

けしの実……少々

サラダ油……適量

作り方

❶ナスはヘタのがくを取り、縦半分に切る。断面に格子状の切り込みを入れ、サラダ油を塗ってグリルで柔らかくなるまで焼く。1 2

❷鍋に田楽味噌の調味料を入れてよくまぜ合わせ、弱火にかけて焦がさないように木べらを使い滑らかに練り上げる。

❸①の断面に田楽味噌を塗り、焦げ目がつくまでグリルで焼く。焼き上がったら、けしの実をふる。3

1 格子状の切り込み

2 サラダ油を塗る

3 田楽味噌を塗る

夏野菜カレー

材　料［4人分］

ナス……3本
オクラ……2本
ズッキーニ……1/2本
トマト……1個
ジャガイモ……2個
カボチャ……100g
パプリカ（赤）……1個
塩……少々
コショウ……少々
サラダ油……適量
ごはん……茶碗4杯分

●ソース

- バター……大さじ3
- タマネギ……1個
- ニンニク……1片
- ショウガ……10g
- 小麦粉……大さじ2
- カレー粉……大さじ1.5
- コンソメスープ……カップ3
- 塩……小さじ1
- コショウ……少々

作り方

❶ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、電子レンジで2分加熱する。トマトは皮を湯むきし、粗みじん切りにする。オクラは塩もみし、サッと塩ゆでする。

❷タマネギ、ニンニク、ショウガをみじん切りにし、バターで炒める。

❸小麦粉とカレー粉を加えて軽く炒め、コンソメスープを入れて①のジャガイモとトマトを入れて煮込む。

❹フライパンに油を馴染ませ、輪切りにしたナス、ズッキーニ、一口大に切ったパプリカ、カボチャを炒め、③に加えて煮込む。

❺塩・コショウを加えて味を調え、オクラを加えて仕上げる。

なすのごまよごし
（ごま味噌和え）

材　料［2人分］

ナス……2本
黒ゴマ……大さじ2
砂糖……小さじ2
味噌……大さじ1

作り方

❶ナスは縦半分にし、さらに5㎜の厚さに切る。
❷①のナスを柔らかくゆで、水気を切って冷ます。
❸すり鉢で黒ゴマをすり、砂糖と味噌を加えてまぜる。
❹②のナスの水気をギュッとしぼって加え、③と和える。

なすとトマトのグラタン

材　料［2人分］

ナス……2本
トマト……1個
ミックスチーズ……適量
オリーブオイル……適量

●ミートソース
- タマネギ……1/4個
- ニンニク……1/2片
- 合挽き肉……160g
- コンソメスープ……100cc
- ケチャップ……大さじ2
- 塩……小さじ1/2
- コショウ……少々
- ナツメッグ……少々

作り方

❶ ナスを輪切りにし、水にさらしてから水気を切る。トマトは皮を湯むきし、輪切りにして種を取る。
❷ フライパンにオリーブオイルを馴染ませ、①のナスとトマトを炒める。
❸ 別の鍋にオリーブオイルを馴染ませ、みじん切りにしたニンニクとタマネギを炒める。しんなりしてきたら合挽き肉を加えてさらに炒め、コンソメスープ、ケチャップ、塩、コショウ、ナツメッグで味付けし、煮汁が半量になるまで煮詰める。
❹ グラタン皿にナスとトマトを並べ、ミートソースと交互に重ねて層にし、ミックスチーズをのせてオーブンまたはトースターでチーズが溶けるまで焼く。

今月の先生

総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校
瀬尾 三礼さん

ナスは他の夏野菜と同じように、ほてった身体をクールダウンさせる役割を持っています。紫色の皮にはポリフェノールが含まれているため、抗酸化作用も期待できます。油との相性がいいので、揚げたり炒めたりと、いろんな料理に使いたいですね。

★総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校の瀬尾三礼さん、管理栄養士の山崎亮子さん、野菜ソムリエの倉田真理子さんが、リレー方式でレシピを紹介します。

なすの ゴマポン酢和え

材　料［2人分］

ナス……1本
キュウリ……1/2本
ミョウガ……1本
青ジソ……5枚
塩……小さじ2
A
- ポン酢……小さじ1
- ゴマ油……小さじ1/2
- 白ゴマ……小さじ1

作り方

❶ ナスとキュウリは縦半分に切り、斜め切りにして塩をする。
❷ しんなりとしてきたら、よく洗って水気をしぼる。
❸ ミョウガは縦半分に切り、斜め切りにする。青ジソは千切りにする。
❹ ボウルにAの調味料を合わせ、ナス、キュウリ、ミョウガ、青ジソを入れて和える。

なすの揚げだし

材　料［2人分］

ナス……2本
ししとう……4本
カボチャ……80g
●つゆ
- ダシ汁……90cc
- みりん……30cc
- しょうゆ……30cc

●薬味
- 大根おろし……少々
- ショウガ……少々
- 糸がつお……少々

揚げ油……適量

作り方

❶ ナスは縦半分に切って皮の表面に切り込みを入れ、斜め半分に切り水に浸ける。
❷ ししとうは切り込みを入れて中の種を取り出す。カボチャは一口大に切り、電子レンジで1分加熱する。
❸ つゆの材料を鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
❹ 揚げ油を180℃に熱し、ナス、ししとう、カボチャを素揚げする。
❺ ④を器に盛り付けて③をかけ、薬味を天盛りにする。