



なすはインドからシルクロードを通過して中国経由で日本に渡ってきたと言われています。卵形、長なす、丸なす、米なす、小なすなど種類も多く、炒め物、煮物、揚げ物、焼きなす、漬けもと使い勝手のよさから、夏の食欲低下の時のご飯のともに欠かせない野菜です。また、油や信州味噌との相性がとてもよく、うま味の相乗効果で美味しさアップ……！

なすのみそ炒め



<材料>

なす3本 ズッキーニ1本

<<調味料B>>

上高地みそ35g 砂糖大さじ2 酒大さじ2 みりん大さじ1 しょうが20g

【作り方】

- ① なすはへたを取って乱切りにして水に1～2分つける。
- ② ズッキーニは両端を切り落とし、縦半分にして7～8mm厚さに切る。耐熱皿に広げて入れラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ③ しょうがは皮をむきせん切りにする。(できるだけ細く)
- ④ フライパンにサラダ油大さじ4となすを並べ入れ、中火で焼き色をつけながらしんなりするまで炒める。(途中でサラダ油適量をたしても)
- ⑤ ズッキーニを加えて調味料Bで味つけし、強火で1分くらい炒める。

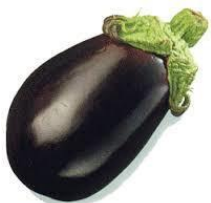


白なす

なすの栄養

なすの94%が水分ですが、ビタミンB群、ビタミンC、カリウム、鉄、カルシウム、食物繊維などを少量含む低カロリー食品です。皮の紫色の色素ナスニンはガン予防や脳梗塞、動脈硬化の生活習慣病などを予防する効果が期待できます。

また、体を冷やす作用があると言われ、夏バテの解消にも役立ちます。



米なす



小なす