



なすのみそスープ



<材料>

なす1個 たまねぎ100g トマト小1個 キャベツ1枚 にんにく5g
ウインナーソーセージ2本 上高地みそ20g

◀調味料D▶

水600cc 固形スープ1/2個

【作り方】

- ① なすへたを切って1㍻の角切りにする。
- ② たまねぎは1㍻の角切りにする。
- ③ トマトはへたを切り落として1㍻角切りにする。
- ④ キャベツは1㍻の角切りにする。
- ⑤ ウインナーは1㍻の角切りにする。
- ⑥ フライパン（24㍻深）にサラダ油大さじ1とにんにくを入れて中火で炒める。
- ⑦ にんにくの香りがでたらウインナー、たまねぎ、なす、キャベツの順に炒める。
- ⑧ ⑦に調味料Dとトマトを入れて煮る。
- ⑨ 野菜に火が通ったら、上高地みそで味を調える。

旬と生産地

夏が旬ですが、冬から春がハウスもの、夏から秋が露地物と年間を通して出回るようになり、季節感がなくなってしまいましたが、味のよいのは夏です。生産ランキングは、高知がもっとも多く、次いで熊本、福岡です。関東では群馬、茨城、栃木で多く作られています。

なすの保存法

常温保存……ビニール袋に入れて新聞紙で包み冷暗所に保存。

冷蔵保存……1個ずつラップで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。3～4日調理する時は冷蔵庫から出して、室温に戻してから使う

冷凍保存……5㍻程度の輪切りにして油で炒め、少し冷ましてから、フリーザー用の袋に入れて保存。
みそ汁や炒め物には凍ったまま使用する。

