

生活彩々

きれいで長生き 副菜小鉢

調理法によって食感が変化するナス。塩もみすると歯応えが感じられ、煮物や焼き物ではとろけるような舌触りが楽しめる。油と相性が良いのも特徴だが、具健康増進課管理栄養士の村上亜紀さんは「きちんと油を量ることが大切」と、エネルギーの取り過ぎに注意を促す。素揚げより炒め物の方が、油の量の管理がしやすい。

「ナスのマスタードマリネ」は酸味と甘みのバランスが絶妙。ナスに味が染みすぎないうちに食べきる。作り置きしない方がおいしい。「ナスとじゃこの煮物」はふんわりとした優しい味わい。火から下ろす直前にかつお節を入れ

ナス 油使いすぎ注意

て、土佐煮風に仕上げてもいい。さっぱりした「ナスの薬味あえ」は暑さで食欲がない時にもたくさん食べられそうだ。レンジのナスは1本80g程度を想定している。



ナスのマスタードマリネ

◎材料(2人分)
ナス2本、細ネギ適量、A「酢大さじ4、砂糖小さじ2、みそ大さじ1、酒大さじ1、粒マスタード大さじ1、コシヨウソウ少々」
◎作り方 ①ナスは太めの千切りにする。水に3〜4分さらして水気を切る②耐熱容器に①を入れ、ラップをして

電子レンジに約5分かける。冷めたら水気を絞る③Aを混ぜ合わせ、②と混ぜる。冷蔵庫で約1時間冷やしたら食べ頃。器に盛り、細かく刻んだネギを散らす。



ナスとじゃこの煮物

◎材料(2人分)
ナス2本、ちりめんじゃこ30g、ごま油大さじ1、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ1、いりごま適量
◎作り方 ①ナスは一口大の乱切りにし、水に3〜4分さらして水気を切る②鍋にごま油を熱し、中火でちりめんじゃこ、①を炒める③②に水

100cc、砂糖、しょうゆを入れ、ふたをして弱火で約10分煮る④器に盛り、ごまを振る。



ナスの薬味あえ

◎材料(2人分)
ナス2本、ミョウガ1個、青シソ4枚、塩適量、酢小さじ2
◎作り方 ①ナスは縦半分になり、斜めに1cm厚さに切る②ボウルに①、塩小さじ1/2を入れてもむ。水分が出てきたら水気を絞る③②に千切りにしたミョウガと青シソ、酢塩少々を入れて混ぜ、器に盛る。

<第3金曜日に掲載します>