

クセのない淡泊な味わいで、油との相性が抜群
味もしみこみやすく、加熱するとなめらかな食感に

足利のなすは、県内でもいち早く、とげのない品種に切り替えました。

果皮は濃黒紫色でつやがあります。

購入時、調理の際に消費者にもやさしいとげのないなすです。



なすとケチャップミートのオーブン焼き

材料（4人分）

1人分
229kcal

なす……………3本
挽き肉……………100g
ケチャップ……………大さじ4
とろけるスライスチーズ…3枚
まいたけ……………1パック
ミニトマト……………8個
オリーブオイル……………大さじ3
塩・こしょう……………適量
イタリアンパセリ……………適量

作り方

- ①なすは半月切りにする。
- ②挽き肉とケチャップを混ぜ合わせる。
- ③バットにオーブンシートを敷き、なすを敷き詰め、なすの間に②とスライスチーズを挟み込む。まいたけとミニトマトも間に詰める。
- ④オリーブオイルと塩・こしょうをかけ、200℃のオーブンで30分程度焼く。
- ⑤イタリアンパセリを飾って出来上がり。



*なすは油との相性がよく、油や汁気をよく吸収して、甘くやわらかくなります。

なすの紫色の色素・ナスニンは、コレステロール値を下げ、生活習慣病を予防するとされています。



つるつるなすそうめん

材料（4人分）

1人分
213kcal

なす……………8本
片栗粉……………大さじ4
納豆……………2パック
卵黄……………4個
大葉……………4枚
めんつゆ(ストレート)……適量

作り方

- ①なすは皮をむき、細い棒状に切ったら、水に漬ける。水を切ったら、ビニール袋に入れ、片栗粉をまぶす。
- ②①の余分な粉をはらい、沸騰したお湯で茹でて翡翠色になったら、流水で冷ます。
- ③器に②と納豆、卵黄、千切りにした大葉を盛り、めんつゆを注いだら出来上がり。



* 空気にふれると色が悪くなりやすいので、すぐに水に浸します。

* 片栗粉をまぶして茹でることをつるつるとした舌触りになり、色も綺麗な翡翠色になります。





栃木県産なすのラザニア! 【栃木県産なす】

材 料 6人以上

栃木県産なす…5本
オリーブオイル 大さじ1

《ミートソース》

合挽肉……………300g
玉ねぎ……………小1個
にんにく……………1片
赤ワイン……………100cc
トマトソース………1缶
(290g~300g)

ローリエ……………1枚
塩こしょう……………適量

《ホワイトソース》

バター……………30g
薄力粉……………30g
牛乳……………400cc
塩こしょう

ピザ用チーズ、パセリ
……………適量



<<レシピ提供>>

FOODIST

ブログ名/clairefontaine
プロガー/etyさん

栃木県産農産物のお求めは
JAタウンとちぎ新鮮倉庫ホームページ



ピリッと辛い! 栃木県産なすと 厚揚げの甘辛炒め

材 料 2~4人



なす……………3個
(285g)

厚揚げ……………1丁
米油……………大さじ2
醤油……………大さじ2
日本酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
コチュジャン………小さじ1
しょうがすりおろし 小さじ1
枝豆……………20g
★茹でてお豆の状態



<<レシピ提供>>

FOODIST

ブログ名/ローマのおいしい生活 in 東京
プロガー/yukoさん

栃木県産農産物のお求めは
JAタウンとちぎ新鮮倉庫ホームページ



なすと豚肉の揚げおろし煮

材料 (2人分)

- なす…4本
- 豚肩ローススライス…250g
- 片栗粉…適量
- 油…適量
- めんつゆ (ストレート)…1と1/2カップ
- 大根おろし…1/8本分
- かいわれ大根…適量



作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、縦半分に切り、皮に格子状の切り目を数本入れ、長さを半分に切る。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げ、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、①を色よく揚げ焼きし、続いて②も揚げ焼きして油を切る。
- ④ 鍋にめんつゆを入れてひと煮立ちさせ、③を加えて再び煮立ったら、汁気を切った大根おろしを加えて火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、かいわれ大根を飾る。

なすと豚肉のチーズ焼き

材料 (2人分)

- 豚モモスライス…250g
- 酒…大さじ1
- 塩…少々
- なす…3本
- 油…大さじ1
- カレー粉…小さじ2
- 塩・こしょう…少々
- ピザ用チーズ…40g
- パセリ (みじん切り)…少々



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って酒と塩で下味をつける。
- ② なすは縦半分に切り斜め薄切りにして水にさらし、ザルにあけて水気を切る。
- ③ フライパンに油を熱して②を入れて炒め、しんなりしてきたら①を加えて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、カレー粉を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、ピザ用チーズをのせてトースターで焼き色がつくまで10分程焼き、パセリを散らす。