



奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol. 5

めんつゆを使って簡単に!

和風マーボー茄子

材料(2人分)

ナス…3本、生姜…1片、長ネギ…1/2本、豚ひき肉…150g、味噌(赤味噌があればなおよし)…大さじ2、片栗粉…小さじ2、めんつゆ3倍希釈…大さじ2、水…160ml、ゴマ油…大さじ1、塩・山椒…適量 ※辛味が好きな人は一味唐辛子を追加してください。

作り方



1 ナスを7mmほどに斜め切りし塩をふり、生姜・長ネギはみじん切りにし、長ネギは白い部分と青い部分に分けておく



2 めんつゆに味噌をしかり溶かし、片栗粉と水を加えてよく混ぜる

3 フライパンに油を引き、生姜・長ネギの白い部分を入れて中火で炒め、香りが立ったら豚ひき肉を入れる



4 肉に火が通ったらナスを加え、しんなりしたら塩を二つまみ入れ弱火にする

5 ②と長ネギの青い部分を加え、ひと煮立ちさせたらゴマ油を回し入れる

6 お好みで山椒をふり、器に盛る

ちょこっと 美味しい話

農家 中島さん夫婦

ナスの収穫時期(7月~10月)は、夫婦二人で朝5時から正午まで収穫に追われています。朝気温の低いうちに収穫すると鮮度が保たれるのですが、毎日1200本ほどのナスを収穫するのは大変です。ナスの実は繊細で、風で揺れた葉が触れるとキズになってしまうので、葉を取る作業も大切です。「あすかてくるで」を中心に出荷しているので、煮てもよし、焼いてもよし、揚げてもよし、なナスをぜひ召し上がってください。



大人も子どもも楽しめるナス料理

ナスの鮮やかな紫色は、ナスニンという成分によるもの。抗酸化作用や免疫力の向上に効果があり、豊富な食物繊維は腸の動きを促進し便秘にも効果があるそうです。料理方法を選ばないナスは油との相性がバツグン。今回は、濃厚だけど辛くない、優しい味のレシピを紹介します。

ビュッフェレストラン奥河内に、9月からこのメニューが登場します
園奥河内くろまるの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼



ビュッフェレストラン奥河内

¥100off 割引券

※本券1枚で1人まで(コピー可)
※有効期限9月30日まで

広報紙が届かない場合は、
配送業者(株)ダイコク(☎0120-603-912) 土日祝除く)へ