



海外野菜を作ろう！食べよう！

ナス

★ナスの栄養素

ナスはほとんどが水分ですが、紫色のナスの色素はポリフェノール的一种で、抗酸化作用やコレステロール値を下げる効果が期待されています。

★鮮度の見分け方

皮に光沢とハリがあるものを選びましょう。またトゲがある品種は、トゲが尖っている方が鮮度が良いと言われています。



トヨタネ 野菜ソムリエ考案

オススメの食べ方

【白ナスの揚げ浸し】



《材料》 2人分

白ナス…1個(200g程度)
めんつゆ(2倍濃縮)…30ml
水…60ml
※めんつゆ+水で100ml程度
揚げ油…適量
糸切り唐辛子…適量
しょうが…適量

《作り方》

- ① ナスは縦方向に4等分し、皮に切り口に対して斜めに深さ1cm幅1cm程度の切り込みを入れておきます。
- ② 170℃の油で3~4分素揚げにし、ザルに取り熱湯(分量外500ml程度)を回しかけ油抜きします。
- ③ めんつゆと水をひと煮立ちさせ、お皿に盛った②に回しかけます。
- ④ 糸切り唐辛子と生姜を乗せる。

☆POINT☆

皮に切り込みを入れることで、火の通りを良くし味も染み込みやすくなります。

白ナスを使う場合は、ナスの白さを活かすため、揚げるときに焦がさないよう気をつけましょう。

加熱しすぎるととろけてしまうため、揚げた後はめんつゆで煮ずに回しかけます。