

今月の食材

## 絹かわなす



今月の  
レシビ

### 絹かわなすの田楽

#### 材料 (3人分)

絹かわなす……………大1個	タマネギ……………小1個
サラダ油……………小さじ1	合挽(牛・豚)ミンチ……………200g
砂糖……………100g	みりん……………100ml
みそ(赤または白)……………200g	揚げ油……………適量
ごま……………少々	木の芽……………少々

#### 栄養価 (1人分あたり)

エネルギー……………559kcal	タンパク質……………18.4g
脂肪……………23.2g	

### 作り方

- ① タマネギはみじん切りにし、フライパンにサラダ油を引いて、透き通るまでじっくりと炒める。
- ② ①に合挽ミンチを入れ、肉の色が変わったら、砂糖、みりんを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②にみそを2～3回に分けて加え、時々練るように混ぜながら弱火でじっくりと煮れば、肉みその完成。
- ④ 絹かわなすは横3等分に切り、皮を3～4カ所むいて切り目を入れる。
- ⑤ ④を素揚げにして、竹串がスッと通るほどの固さになったら、お皿に盛り付ける。
- ⑥ ⑤に肉みそをかけてゴマを振り、木の芽をあしらう。

### 栄養士チェック

ナスのほとんどは水分で、ナスには栄養がないと思われがちですが、皮にはナスニンという色素が含まれており、抗酸化作用や抗がん作用があります。ほかにも食物繊維が多く、便秘解消に有効です。さらに身体を冷やす効果もあり、暑い夏にぴったりの食材です。



趣房 kakuuti  
(かくうち)  
上林 重光さん

### レシビ紹介者

地場産品応援の店「緑提灯」の認定店です。当然のことですが、新鮮で安心、安全な食材でおもてなしすることを心がけています。

絹かわなすのジューシーさと、肉みその甘さがマッチして、ナスが苦手なお子様でも大丈夫な料理だと思います。

ぜひ、お試しください。

絹のような肌ざわりと美しい光沢の果皮に包まれた「絹かわなす」。その食感ほ瑞々しく、リンゴのような甘みがあるため、生で食べることができ、火を通すと「トロリ」と甘さがさらに際立ちます。古くから神戸地区で守り継がれてきたこのナスは、西条の温暖な気候と肥沃な大地、そして名水「うちぬき」で育て上げられました。その大きな風貌から「ボテナス」「ジャンボナス」と呼ばれ、地元でもなじみのある食材です。ほかのナスにはない食感や味などが高く評価され、今では首都圏や関西圏などへも出荷さ



れています。今年1月には愛媛県の「愛」あるブランド産品に認定されました。ナスに含まれる成分の9割以上は水分です。絹かわなすは、その薄皮の中に名水「うちぬき」がたっぷり詰まっているのです。



ジュニア野菜ソムリエ  
上田亜由実さん

### 野菜ソムリエのひとこと

ヘタのトゲがとがっていて、切り口の白いものが新鮮です。皮は紫紺色が均一でツヤとハリがあるものを選びます。冷気に当たるとしぼみます。風に当てなければ、常温で2～3日は保存可能です。

### 食育ワンポイントチェック

#### 野菜を丸ごと味わって、栄養満点!

ナスをはじめ、野菜や果物の多くは「皮」の部分に栄養が多く含まれています。調理の際は皮を捨てないように、またアク抜きはほどほどにするよう工夫すると、ビタミンなど栄養素が損なわれにくくなります。焼いたり煮物にしたりして、丸ごと食べてみましょう。