

今月の
ふるさと
産品

絹皮なす

絹皮なすは、旧西条市でとれる地ナスで「ボテナス」「きんちやくなす」とも呼ばれています。

見た目はヘタが黒紫色の米ナスで、平均的な果重は300〜500gですが、大きなものになると700g以上にもなります。甘味があり、果肉が柔らかく、滑らかで、味・食感ともに楽しめます。

名前のとおり果皮が絹のように薄く柔らかいため、皮ごと調理してもおいしく食べられ、大きくて切りやすいことから家庭で調理しやすい食材です。

主に地元市場やJA直販所に出荷されており、地域の伝統野菜を守ろうと生産する農家も増えています。

絹皮なすは、愛媛ふるさと農産物(35品目)に指定されており、加工品として出荷される「漬け物」は、市内量販店や大手百貨店などで販売され、高い評価を得ています。



西条市のナス全体の生産面積は、約34% (平成16年産)。県内収穫量は第2位となっており、県内有数の産地です。

今月のレシピ ナスを使った簡単料理 (朝食にもOK)

絹皮なすのカルボナーラ風

【作り方】

- ① 絹皮なすを5mm角で、スパゲッティのように細く縦に切る。
- ② ボールに塩少々となすを入れ、アク抜きと共に下味をつける。
- ③ ベーコンを好みの厚さにカットし、玉ねぎをスライスする。
- ④ 卵はお茶碗に割りほぐし、生クリームまたは牛乳と混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、③を炒める。
- ⑥ ⑤が炒まったらバターを加え、なすを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑦ 粉チーズ、塩、黒コショウで味をつけてから火を止める。
- ⑧ ④を入れ、余熱でとろみがつくまで混ぜ合わせる。
- ⑨ お皿に盛り付け、粉チーズ・黒コショウを振る。



素材・分量 (2人分)

| | |
|----------------|---------------|
| 絹皮なす……………1/2個 | バター……………20g |
| ベーコンスライス…50g | 粉チーズ……………20g |
| 玉ねぎスライス…1/6個 | 塩・黒コショウ…少々 |
| 卵……………1個 | サラダ油……………30cc |
| 生クリーム……………30cc | |

※生クリームは牛乳でも代用できます。

栄養価 (1人当たり)

| | |
|-------------------|-----------------|
| エネルギー……………485kcal | たんぱく質……………12g |
| 脂肪……………45.5g | カルシウム……………171mg |



レシピ紹介者 MARUBUNオーナー 真鍋 明さん

15分で出来て、しっかり栄養があるオシャレな料理です。有名なカルボナーラをスパゲッティの代わりに茄子で作ってみました。絹皮なすは甘味があり、大きくて扱い易いから、この料理に最適ですよ。

栄養士チェック 相性の良い油と手早く炒め合わせることで、歯応えを残して脂っこくなく味わえます。ソースまで食べることで、カルシウムを摂取できます。また、牛乳1杯とパンと一緒に食べることで、カルシウムは1日所要量の1/2に相当します。

食育
ONE POINT
チェック

元気の源は 朝ごはんから

「食べる時間がない」「食欲がない」「太りたくない」などと朝ごはん抜きになっちゃいませんか？

朝ごはんを食べると、胃が活動を開始して体温が上がります。体や脳に刺激が伝わります。すると、体がすっきり目覚め、全身に力が行きわたり、活発に動けるようになります。

幼児期に朝ごはんを食べないことが習慣化すると、小・中・高校生になっても朝食抜きが当たり前になり、将来は生活習慣病予備軍になっていきます。

家族みんなで朝ごはんを食べて、元気に一日を過ごしましょう。

西条市のホームページでもふるさと産品を紹介していきます

ふるさと産品係では、市のホームページでも、ふるさと産品とそれらを用いたレシピを順次紹介していきますので、ご期待ください。

次回の食材は 里芋です。

ふるさと産品通信について詳しくは…
市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係
TEL 089715615151 内線2548