

今月の食材

## 絹かわなす



今月のレシピ

### 絹かわなすの冷そば

#### 素材・分量 (1人分)

辛口めんつゆ (濃い目に希釈しためんつゆ) ……………	適量
甘口めんつゆ (標準に希釈しためんつゆ) ……………	500ml
絹かわなす ……………	1本
そば (乾めん) ……………	140g
大根おろし ……………	20g
かいわれ大根 ……………	適量

#### 栄養価 (1人当たり)

エネルギー ……………	399kcal	タンパク質 ……………	14.0g
脂肪 ……………	6.9g		

### 作り方

- ① 辛口・甘口のめんつゆを冷蔵庫でよく冷やしておく。
- ② 絹かわなすを1.5cm幅の輪切りにして、中心部の3枚を取る。
- ③ 100～140℃の油で②の表面だけに熱を通して、油を切る。
- ④ ③を焦げ目が軽くつく程度に炒める。
- ⑤ 冷えた辛口めんつゆに④を1時間ぐらい浸す。
- ⑥ そばを大量のお湯でゆがき、冷水でしめる。
- ⑦ 冷えた甘口めんつゆを丼に入れて、そばをとき入れ、⑤、大根おろし、かいわれ大根を添えると完成。

※そばのゆで時間は、商品ラベルで指定されている時間を目安にし、ゆでているときは、箸でそばを回すようにすると良いです。  
 ※ナスの残った部分は、3～5%の塩水に一晩漬けておくと、おいしい浅漬けになります。

#### 栄養士チェック

ナスの紫色はナスニンという色素。この色素には抗酸化作用があり、血液をサラサラにして血管をきれいにするので、動脈硬化予防の作用もあるといわれています。ナスのような色鮮やかな夏野菜は、豊富なビタミン類を含んでいます。



西條そば 甲 荻原甲慎さん

### レシピ紹介者

大阪出身ですが、そばに合う水を求めて西条に辿りつき、今ではすっかり西条が大好きになりました。

地域の豊富な食材に向き合い、皆さんに料理を提案していくことで、少しでも地域食文化に貢献できる店を作っていきたいと考えています。

絹かわなすは、神戸地区で栽培されている在来品種のナスで、別名「ポテナス」とも「ジャンボナス」とも呼ばれています。  
 現在は、15人の農家によって約3・5ヘクタール分が栽培されています。  
 絹かわなすの果皮は、名前にもあるとおり絹のように薄くて柔らかく、また、果肉もジューシーで甘みがあるため「揚げてよし・煮てよし・漬けてよし」と、あらゆる料理に適しています。収穫時期は6月から10月までで、名水ブランドとして主に地元市場やJA直



作付面積：3.5ha  
 収穫量：350t  
 参考：JA西条聞き取り調査

販所に出荷されているので、市内で簡単に手にすることができると近な野菜です。  
 日本一の名水に育まれた、新鮮でおいしい地元伝統野菜を、今晩召し上がってみてはいかがでしょうか。



ジュニアベジタブル&フルーツマイスター 丹 智美さん

### 野菜ソムリエのひとこと

黒紫色が美しく、ハリとツヤのあるものが良質です。さらにヘタが黒く、トゲが堅くて痛いようなら新鮮な証拠です。乾燥しやすいので、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。

### 食育ワンポイントチェック

#### 地域の特産を知ろう

絹かわなすは、うちぬきの水に育まれた新鮮でおいしいナスです。

地域特有の食材には、その地域の暮らしや気候の特徴が現れています。地域でとれた食材を利用することで、食の文化を大切に受け継いでいきたいものです。