

# みりよく旬の味緑通信

取材・文／姫野 昭祐(特産振興課TAC)



美味しい時期  
6～9月

## ナス



- 管内産地／近江八幡 等
- 分 類／ナス科ナス属
- 原 産 地／インド東部原産
- ここで買えます!／きてか～な 上田インショップ  
近江八幡直売所 等

### 特徴

直売所では細長い長ナス、大きな米ナスや水ナス、白色のナス、滋賀県では小さめの下田ナス等地域ならではの品種もあり、色、形等バリエーション豊富です。

### 効能

皮に含まれる成分ナスニンというアントシアニン系の色素が目の疲労や血管をきれいにする効果があるとされます。できるだけ皮を残して調理しましょう。水にさらすと効果が減ってしまいますよ。

### よいもの見分け方

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(トゲが刺さらないよう注意!)。実の部分がフカフカしているものは避けましょう。色は紫色が均一でツヤのあるものがよいです。

### 長持ちさせるには

冷気にあてるとしぼんでしまうので、新聞紙にくるんでポリ袋に入れてから野菜室に入れるとよいでしょう。素揚げしてから冷凍もOKです。切ったナスを数時間天日干しするとまみが増して長期保存も可能になりますよ。



### 食べ方

米ナス、長ナス等は水分が少ないので焼き物や揚げ物等油を使った料理がオススメです。水ナス、小ナスは水分が多めです。漬物やおひたし等によいでしょう。



### 味緑のレシピ

## ナスの炊き込みご飯

### 材料(2合分)

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 米…………… 2合           | ☆生姜(すりおろし)… 20g |
| ナス…… 1～2本(150g)     | ☆醤油…………… 大さじ4   |
| 人参…… 1/3本(75g)      | ☆みりん…………… 大さじ2  |
| 鶏もも肉あるいはミンチ …… 100g | ☆料理酒…………… 大さじ2  |
|                     | ☆だし調味料(顆粒)大さじ1  |
|                     | ☆水…………… 200cc   |

### 作り方

- 1 ナスは皮をむいてひと口大に切り、10分くらい水にさらしてアクを取ります。
- 2 みじん切りした人参、1cmくらいに細かく切った鶏肉、☆印の調味料を入れて約3分中火で煮詰めます。
- 3 といだお米は1度水を切り、2の汁を入れて、お米の2合の線まで水を足します。
- 4 1の水切りしたナス、2の具を入れてご飯を炊きます(早炊きは避ける)。
- 5 炊き上がったらよく混ぜて完成です。



- ★新米でチャレンジしましょう♪
- ★むいた皮はごま油・調味料で炒めてきんぴらに。
- ★お米の水位、炊飯メニューはお持ちの炊飯器によって変わる場合があります。
- ★「白ナス」があれば、よりとろみが出るのでオススメです。