



宮崎産なすの

“やたら”

作り方

1. オクラは、がくを取り、塩もみしてさっと塩ゆでする。
2. それぞれの野菜は、みじん切りにして混ぜ合わせる。
3. しょうゆを好みの量加えて、混ぜる。

ご飯のお供に、素麺や蕎麦の薬味に、冷奴に！
 作りたても、翌日野菜から水分が出てなじんだ
 ものも、どちらもおいしい。少なくなってきたら、
 残った“やたら”にまた野菜を刻んで加え、
 しょうゆを足して……



やたらって？

信州の一部地域を中心に食べられている別名「野菜のふりかけ」とも呼ばれる郷土料理。「やたらとなんでもいれるから」「やたらに美味しいから」などの理由で、この名がついたとか。

材料(2人分)

- なす…小2本
- オクラ…3~4本
- きゅうり…1本
- 青しそ…3~4枚
- しょうゆ…大さじ2~3
- 他にも、みょうがやピーマンなどを加えてもOK!



料理/磯貝 萌子 写真/酒生 明子



8月 やさい・くだもの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日





宮崎産なすの



パルマ風グラタン

作り方

1. ソイチーズソースを作る。白玉粉を豆乳で少しずつのばして、その他の材料も混ぜ合わせ、小鍋に移す。
中火にかけてへうで混ぜながらクリーム状になるまで煮る。
2. トマトソースを作る。鍋につぶしたにんにく、縦半分になり、種を取った鷹の爪、オリーブ油を入れて弱火にかけ、じっくりと油に香りを移したら、みじん切りにした玉ねぎと塩を加えてしんなりするまで炒める。
トマト缶をつぶしながら加え、塩、こしょうで味を調える。
3. なすはヘタを切り落として皮をむき、1.5 cm厚さの輪切りにする。
なすをバットに一面に並べ、アク抜き用の塩（分量外）を少々ふる。
キッチンペーパーで水気を拭き取り、強力粉をまんべんなくまぶす。
180℃の揚げ油で両面きつね色になるまで揚げる。網の上で油分を切る。
4. 耐熱皿にトマトソースをぬってからなすを一面に敷き、さらにトマトソースをぬる。
上からソイチーズソースをかける。
5. 190℃に予熱したオーブンに入れ、表面に焼き色をつける。

材料(2人分)

- ・なす…1~2本
- ・強力粉…適量
- ・菜種油…適量
- トマトソース
 - ・トマト缶…1缶(400 ml)
 - ・鷹の爪…1本
 - ・玉ねぎ…1/2個
 - ・にんにく…1片
- ソイチーズソース
 - ・白玉粉…大さじ3
 - ・豆乳…300 cc
 - ・白みそ…小さじ2
 - ・オリーブ油…大さじ1
 - ・塩…小さじ1/2~
 - ・こしょう…少々

チーズの代わりに
白玉粉と豆乳を
使っているから
とってもヘルシー!

料理/磯貝 萌子 写真/酒生 明子



8月 やさい・くだもの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日

