

佐土原ナス

「佐土原ナス」は昭和55年ごろに市場をはじめ、生産現場から姿を消したと言われていたのですが、ここ数年、佐土原ナスの美味しさが噂を呼び、市場から消えた佐土原ナスを復活させようと、地元の農家の方々が活動を始め4粒の種から奇跡の復活を果たし、現在に至っています。



選び方のコツ



表面が薄い紫色でツヤがあるものを選ぶこと！

表面が薄い紫色でツヤがあり、ヘタの切り口がきれいでガクのトゲがとがっているものが新鮮です。

ナスつくねのネギソース



材料・分量（2人分）

ナス…1本、長ねぎ…1/2本、鶏ひき肉…200g、片栗粉…大さじ2
塩…2つまみ、黒胡椒…少々

【A】レモン汁…大さじ1、みりん…大さじ1、
鶏ガラスープの素…小さじ2

黒こしょう…適量（多めがおすすです。）、ごま油…大さじ1

お料理の手順

1. ナスはヘタを切り落とし、みじん切りにする。
2. 長ねぎもみじん切りにする。
3. ボウルに鶏ひき肉と(1)と片栗粉と塩と胡椒を入れ、良く練ってから8等分にまるめる。
4. 中火で熱したフライパンにごま油を入れ、(3)を焼く。
5. (4)に火が通ったら、(2)と【A】を入れ、味を絡ませて出来上がり。

簡単茄子ししとう油揚げの さっぱり蒸し焼き浸し



材料・分量

茄子（ヘタを落とし皮を剥き食べ易い拍子切り）…1本（130g）
ししとう（ヘタを落とし真ん中に切り目を入れる）…5本

油揚げ…1枚、水（野菜を蒸し焼く用）…大2

【調味液（合わせておく）】麵つゆストレート…1カップ

一味唐辛子…適量

お料理の手順

1. フライパンで油揚げの裏表をこんがり焼き、短冊切りにしておく。
2. 同じフライパンで茄子を素焼きし、ししとうを足して水を入れ、弱火にし、蓋をして蒸し焼く。
3. にんにくの香りがたち始めたら、白ネギを入れて、こんがり焼いていく。
4. 茄子に火が通ったら油揚げと一緒に調味液に浸して冷やし、味を馴染ませる。（好みで赤糸唐辛子）