

なめがたを食べよう

なす

vol.6

煮ても焼いても、油で揚げても、お漬物にしても美味しく、とても使い勝手の良い野菜「なす」。施設栽培の普及で通年店頭に並びますが、やっぱりなすは誰もが知っている夏野菜。太陽の光のもとでぐんぐんと育つ旬のなすは味も歯ごわりも格別です。7月下旬、たくさんさんのなすが収穫の時期を迎える有馬さんの畑にお邪魔しました。

「今、収穫しているのは露地栽培のもので「筑陽（ちくよう）」という長ナスの種類です。なすは色ツヤが良く紫色が濃いもののおいしいです。そのためには良く日に当てるのが重要なのでV字に枝を導いて葉が混みあわないようにします。また1枝に1本になるように収穫しながら枝を切つて整理しています。傷がついたり、曲がってしまったものは



V字に枝を導いて混みあわないようにします



有馬さんの自宅で選別中のなすを見せてもらいました



等級外になってしまおうのですが、木の勢いが強く、状態がよければまっすぐに育ってくれるんですよ。ある程度、雨が多いほうがみずみずしいなすになるのでもう少し雨が降るといいですね」と話してくれた有馬さん。

色つやが良く黒紫色に光るまっすぐのなすはさすがプロが栽培したもの。この時期は1日に10箱程度を出荷しているそうです。

和洋問わずの調理方法があり、家庭でもおなじみのなすは太陽の光と恵みの雨でおいしくなります。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



なすと鶏肉のジューしあえ

○材料 (4人分)

ナス 200g
鶏胸肉 250g
マイクロトマト 30g
青シソの葉 2枚
しょうが 10g
塩 少々 ゴマ油 5g
酒 大さじ1 塩 小さじ1/2
☆ジュレ
粉ゼラチン 3g
顆粒スープの素 5g
水 100cc 砂糖 大さじ1 酢 大さじ2
塩 少々

○作り方

- ①ナスはへたを落とし縦に6等分に切り塩少々とゴマ油をもみこみラップをして電子レンジに2分間かける。
 - ②鶏の胸肉はすじや皮を取り除き、そぎきりにして酒・塩を振り、途中鶏肉を返して4分～5分かける。
 - ③ジュレを作る。器に水大さじ1・1/2を入れて、粉ゼラチンを振り入れ5分ほどふやかす。
 - ④分量の水の半分と顆粒スープの素を入れて弱火で温め③を加えゼラチンが溶けたら残りの水をあわせ砂糖・酢・塩を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫や氷水で冷やし固める。
 - ⑤ナス・鶏肉・トマトを盛りつけ、すりおろしたしょうが・青しその葉のせん切り、ジュレをそえる。
- (一人分) エネルギー 115kcal たんぱく質 13.4g
脂質 11.8g 塩分 0.2g