の雨でおいしくなります。

でもおなじみのなすは太陽の光と恵み

# なめがたを 良べよう

油で揚げても、

お

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

V字に枝を導いて混みあわないようにします

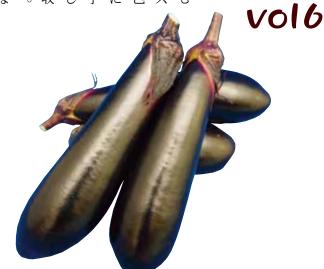


有馬さんの自宅で選別中のなすを見せてもらいました

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

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

そうです。 時期は1日に10箱程度を出荷している なすはさすがプロが栽培したもの。この 色つやが良く黒紫色に光るまっすぐの 和洋問わずの調理方法があり、 家庭



# おいして食べよう!チャレンジクッキング



なすと鶏肉のジュしあえ

○材料 (4 人分) ナス 200 g 減胸肉 250 g マイクロトマト 30 青シソの葉 2枚 30 g 10 g ゴマ油 しょうが 温 タペ コペ 油 3 g 酒 大さじ1 塩 小さじ1/2 ☆ジュレ 粉ゼラチン 3 g 顆粒スープの素 5 g 3 g 麦 5 g \* 大さ 100cc 砂糖 じ1 酢 大さじ2 少々

- ①ナスはヘタを落とし縦に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 13.4 g 脂質 11.8 g 塩分 0.2 g