

八月(葉月)

今では夏も秋もお嫁さんは
たくさん食べます・・・

茄子を食べよう



茄子は一見そうは見えませんが成分のほとんどが水分です。

皮に多い色素のナスニンは血中のコレステロールを抑え、動脈硬化を防ぐと言われています。料理の際は皮ごと利用しましょう。

「なにもなすびも香のもの」とは特別なご馳走はないけれど、茄子の漬けものは用意してありますからどうぞいらしてください。など客を招くもてなしの言葉もある程、昔から愛されている野菜です。

● 茄子のアク抜き



1.切った端から水に入れる。



2.浮いて空気にふれないように皿などで重石をすると良い。



旬の野菜をおいしく食べよう
旬の野菜をおいしく食べよう



小なす

長さが5~6cmと小さい。漬けものや煮物、揚げ物に使われ夏に多く出回る。

丸なす

京野菜の加茂茄子が代表品種。果肉が柔らかく、田楽や煮物にするとおいしい。

● 新鮮ななすの見分けかた

皮の色が濃く、艶があり、へたのとげがピンとしているものが良い。

● 保存

低温に置くと味が落ちるので2日程なら常温で、長持ちさせるにはラップで包み冷蔵庫で保存する。

feast