

旬の野菜をおいしく食べよう。

夏は茄子で暑気払い

茄子

を食べよう。



小茄子・・・長さが5~6cmと小さい。漬けものや煮もの、揚げものに使われ夏に多く出回る。

丸茄子・・・京野菜の加茂茄子が代表品種。果肉がやわらかく、田楽や煮ものにする则おいしい。

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。料理の際は皮ごと使しましょう。

「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。

茄子とひき肉の豆板醬煮 (4人分)



茄子	4本	
しょうが、にんにく		各1かけ
ねぎ		1/2本
豚ひき肉		150g
甜麵醬、豆板醬		各大きじ1
中華スープ		1カップ
Aしょうゆ、酒		各大きじ1
A砂糖		小さじ2
Aこしょう		少々
水溶き片栗粉		大きじ1
酢		小さじ1
サラダ油		大きじ2
揚げ油		適量

1. 茄子はヘタを切り、ひと口大の乱切りにし、水にさらして水気をきる。
2. しょうが、にんにく、ねぎはみじん切りにする。
3. 180℃の揚げ油で1を素揚げする。
4. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、ひき肉を入れてひき肉をよく炒める。
5. 4に甜麵醬、しょうが、にんにくを入れて香りがでるまで炒め、豆板醬を入れてよく炒める。
6. 5に中華スープ、A、3を入れて1分くらい煮、ねぎを入れて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止め、酢を入れてサッと混ぜる。
7. 器に6を盛りつける。

