

旬の食材
なす



6～9月が旬の夏野菜。長さ3cmほどの小なすから40cmの大長なす、ボールのような丸なすなど多くの種類があります。表面に張りがあり艶のあるもの、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。変色を防ぐため水に浸ける方もいますが、体内の余分な水分を調節してくれるカリウムが溶け出てしまうため、切ったら水に浸けず、すぐに調理するのがおすすめです。

素麺や冷奴に添えるのもおすすめ

ピリ辛中華風なす



材料(2人分)

なす	2本	A	ポン酢	大さじ1.5
白ねぎ	15cm程度		豆板醤	小さじ1/2弱
ピーナッツ	4粒		ゴマ油	(お好みで調節可) 小さじ2

作り方

- ① なすはヘタを切り、ピーラーで皮をむく。縦半分になり、さらに6等分に切る。白ねぎは外側を白髪ねぎにし、その他の部分はみじん切りにする。ピーナッツは包丁で粗く砕く。
- ② なすを平らな皿に並べて、ラップをかけ、電子レンジで3分(600W)加熱する。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ タレの材料Aを全て混ぜ合わせ、①の白ねぎ(みじん切り)を加えてさらに混ぜる。
- ④ なすを皿に盛り付け、タレをかけて、ピーナッツ、白髪ねぎをトッピングしてできあがり。

しょうがの風味でサッパリと
冷やして食べても美味しい

なすと海老の揚げびたし



材料(2人分)

なす	2本	揚げ油	適量
ピーマン	2個	めんつゆ(ストレート)	100cc
海老(ブラックタイガー)	4尾	かつお節	小1/4パック
塩・こしょう	適宜	しょうが	1かけ
片栗粉	大さじ2		

作り方

- ① なすは大きめの拍子切り、ピーマンは種を取り縦8等分に切る。ボールに入れて、片栗粉を加えてざっくりと混ぜ合わせ、全体に粉をまぶす。しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ② 海老は殻をむき、背わたを取ってボールに入れ、塩・酒・片栗粉(分量外)を加えて揉み込むようによく混ぜ合わせる。しばらく置いた後、流水でよく洗い、水分を拭き取って塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- ③ ①②を180℃の油で揚げる。
- ④ 大きめの器に、めんつゆ、かつお節、①のしょうがを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 揚げたなす、ピーマン、海老を④に入れ、味がなじむよう混ぜ合わせれば完成。

兵庫医科大学病院臨床栄養部
管理栄養士の

旬レシピ

今号の
管理栄養士の

塩貝 貴久子さん

