

《 ナスの油みそ 》

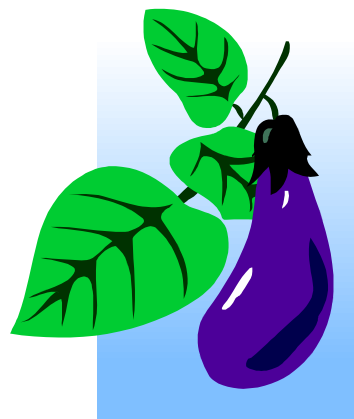
相性抜群のナスとみそ。

唐辛子がアクセントになり、甘みそにインパクトを与えます。

ピリッと甘辛いみそ味はご飯によく合い、夏でも食欲をそそります。

ナスの油みそ

材 料	4人分	
ナス	(4~5個) 400g	
サラダ油	大さじ2	
赤唐辛子	1本	
A	みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ1



- ① ナスはヘタを切り落とし、1cm厚さの輪切りにして水に放して洗う。
(ナスが太い場合は半月切りにする)
- ② 赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、唐辛子、水気をきったナスを入れて強火で炒める。
- ④ ナスに焼き色がついたら A を混ぜ合わせて加え、柔らかくなるまで中火で炒める。

※ みずみずしいナスは自身の水分で柔らかく煮えますが、硬くて煮えにくい場合は水を少量加えます。ピーマンや玉ねぎを加えて一緒に炒めたり、青じそをちぎって加えたりしてもよいですね。

1人分 (エネルギー 123 kcal ・ 塩分 1.1 g)

《 種類豊富な玉村町の野菜 》

玉村町では、稲作が中心ながら、減農薬小麦やたくさんの種類の野菜が作られています。出荷量はきゅうり、ナス、トマトが多く、その他に白菜、ほうれん草、春菊、ブロッコリー、ゴーヤ等、様々な種類の野菜が作られています。

