



エネルギー
70kcal
食塩相当量
1.4g
(1人分)

新潟の人は、なすを非常によく食べます。生産量に比べ出荷量が少ないことから、作ったなすの多くは自家消費されていると考えられます。新潟県内には形も色もさまざまな多品種のなすが存在し、料理の用途により品種を使い分けますが、これは全国的にも珍しいことです。

夏に多く出回る「丸なす」と、白い色が美しい「白なす」を使った2品を紹介します。

● 材料(4人分) ●

- 丸なす 2個 (200g)
- ピーマン 2個 (60g)
- 青しそ 5枚 (5g)
- サラダ油 大さじ1
- みそ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1

なす炒り

作り方

1. 丸なすはへたを落とし縦半分に切り、ななめ半月切りにする。水につけ、あくを抜く。
2. ピーマンは細切りにする。青しそは千切りにする。
3. 鍋を熱して油をひき、水けを切ったなすを入れ、炒める。なすに油が回ったら、2のしそを加え、さらにピーマンを加え、炒める。
4. ある程度火が通ったら、あわせておいたみそと砂糖を加え、さらに炒める。仕上げにしょうゆを加え、酒で味をととのえる。

この料理について

- ・「なす炒り」は、新潟の夏の家庭料理の定番です。「なすみそ」、「(なすの)油みそ」と呼ぶこともあります。なすが多く出回る時期には頻繁に食卓にのぼり、夏の味として親しまれています。
- ・丸なす以外のなすを使ってもおいしく作ることができます。