

なす

下野市の採れたて野菜レシピ

食生活改善推進協議会



●なすの辛味和え●

☆材料☆(2人分)

なす……………4本

しょうゆ……………大さじ1

酢……………大さじ1

水……………大さじ1と1/2

食べるラー油…適量

☆今回は食べるラー油ですが、おろし生姜もおおすすめです。

《作り方》

- ①なすはヘタを取って、耐熱皿に並べ、ラップをふわっとかけ、レンジで約4分かける。
なすをザルに広げ冷ます。
- ②ボールまたはジッパー付きのポリ袋に調味料を計っておく。
- ③①が冷めたら、6から8等分に切り、②の中に入れて混ぜ冷蔵庫で冷やして完成。

なすの皮に含まれるポリフェノール類は、老化抑制やがんの予防の効果があると言われてい
ます。

ワンポイント

全体にはりがあり、がくの部分のとげが鋭いものを選びま
しょう。冷蔵保存すると味が落ちるので、常温で保存し、早めに
食べきるようにします。

小松菜

下野市の採れたて野菜レシピ

食生活改善推進協議会



●小松菜の炒め煮●

☆材料☆(2人分)

小松菜……………1束

小女子……………大さじ2

厚揚げ……………2枚

酒……………大さじ2

みりん……………大さじ2

しょうゆ……………大さじ2

油……………大さじ1

《作り方》

- ①小松菜は4cm幅に切る。
厚揚げは横半分にして1cmの幅に切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、切った厚揚げに火を通し、ザルに上げてお
く。
- ③フライパンに油を入れ温まったら、小女子を加えて炒める。
きつね色になったら、小松菜を入れて軽く炒め、②を加え調味料
を回し入れ、全体に火が通ったら完成。

ワンポイント

小松菜は緑色が鮮やかで、葉先まで元気があ
って、葉が縮れたり、色が変わっていな
いものを選びましょう。

小松菜はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分がた
っぷり含まれます。特にカルシウムが多く、ほうれん草の
5倍含まれます。