

大和丸なす

おすすめレシピ①

丸なすの田楽

材料（4人前）

- 丸なす 2個 ●揚げ油 適宜
- 田楽みそ（白味噌200g・赤みそ70g・砂糖100g・酒大さじ2・みりん大さじ3・だし1/3カップ）

1. 丸なすは天地を落とし、2つに切って水にさらす。
2. 水気をよく拭いてなすを160℃の油で揚げる
3. 田楽みそをつくる。厚手の鍋に材料を合わせて弱火にかけ、木しゃもじで混ぜながらゆっくりとねりあげる。
4. 油をきり器に載せみそをのせてできあがり。



大和丸なすは、肉質が緻密で柔らかく煮くずれしないのが特徴で、煮物や天ぷらなどの色々な料理の食材に適しています。

また、油との相性が良く、油を吸いすぎてべとつくことがない優れたものです。

トマトソース煮

オリーブオイルでんにくを炒めて、香りを油に移す。食べやすい大きさに切った丸なすを入れ炒めたら、トマトソースを加え、塩コショウで味付ける。

天ぷら

厚さ1センチ位に輪切りにし、衣を付けて揚げるだけ。長なすより実がしまっていて、口当たりがおいしい。

甘辛煮

3～4センチ角に切って、あく抜きをした丸なすを、多めの油で炒め、ひたひたの水を加えて、砂糖、しょうゆ、ダシで、水気がなくなるまで煮詰める。

ふかしなす・茹でなす

ふたつ割にし、蒸し器に並べて、柔らかくなるまで蒸す。又は茹でる。食べやすい厚さに切り好みのタレで。あっさりしているがコクがある。

カレー

カレーの具として、一口大に切った丸なすを入れる。何カレーにでも合い、相性は抜群。

あぶら味噌

2センチ角のころころに切り、多めの油でいため、砂糖、味噌で味付けをする。最後に、香り付けとして、青しそなどを散らしても良い。

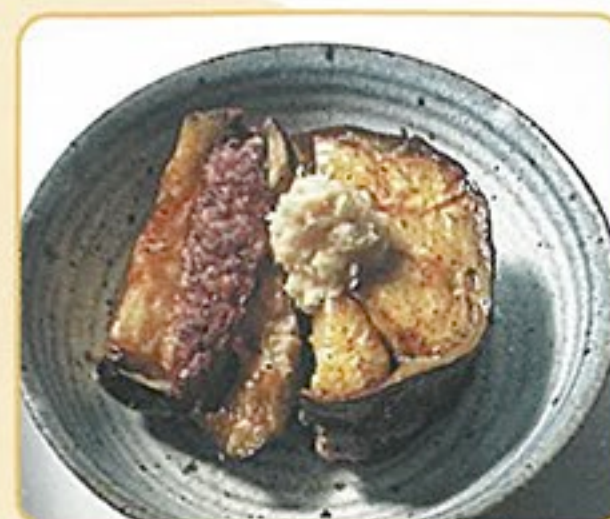
おすすめレシピ②

丸なすの挽肉はさみ揚げ

材料（4人前）

- 丸なす 2個 ●豚挽肉 200g ●揚げ油 適宜 ●片栗粉 詰め物用（しょうがみじんぎり1片分・酒大さじ1・醤油小さじ1・片栗粉大さじ1・塩小さじ1/2）

1. 詰め物の材料を粘り気がでるまで手でよく練り混ぜる。
2. なすは1cm程の輪切りにし、詰め物を挟み表面に片栗粉をまぶします。
3. 揚げ油を180度に熱し、2を入れて3分半～4分揚げる。おろししょうが、酢じょうゆを添えてさっぱりと。



丸なすの選び方

濃い紫紺色でつやがあり、表面にシワがなく、はりのあるもの。ヘタの部分にトゲがついていて、切り口がみずみずしいものが鮮度が良いとされています。

丸なすの保存方法

1個づつラップに包み、乾燥しないように常温で保存。または、冷蔵庫の野菜室の上の方に入れましょう。

丸なす豆知識