



夏休みがそろそろおわる頃

蒸しなすのおかかのせ



なす

なすの色素はナスニン。視力改善に効果的です。アクの成分ポリフェノールには抗酸化作用があります。食物繊維はセロリより多く便秘の改善に役立ちます。

1. 材料(つくりやすい分量)

なす 3~4本
花かつお 小袋 1つ
しょうゆ 適量

2. 下準備

皮をむいて蒸す

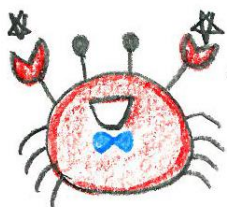
POINT

花かつおのだしでしょうゆはちよびりで済みます。その他つらくない減塩のコツ酢や香辛料・香味野菜を使うと徐々に舌をならすことも必要です。

3. つくり方

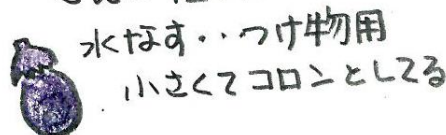
蒸したなすを手で割いて食べやすい長さに切り花かつおをのせる。しょうゆをかけて召し上がれ!

♪ 油と相性がいいなすですが、その分油を含みやすい肉質です。炒め物、揚げ物だけでなくたまにはあっさりとしたなす。



新鮮なす
ポイント

— こんな種類もあります —



水なす...つけ物用
小さくてコロんとしたる



へたの切り口が新しいものがツグがあるといもの(刺さるとけっこう痛い)

「ボディにツヤとハリ」

やたらと長い長なす

白なす...あくが少なくサラダ向き

みどりなす...食べたことないけど「サラダ」に向いて(なすの袋に書いてたよ)