農ある暮らし

農政課 ☎23-3517

今が旬！
なす

中華風 なすと豚バラ肉巻き

レシピ作成者　亀井 ちえみ

今回は、カリウムが豊富で疲労感やむくみを効果的にとってくれる夏野菜、「なす」を使ったレシピをご紹介します。

材料(2人分)

- なす…2本
- 豚バラ肉…100g
- 塩…少々
- コショウ…少々
- サラダ油…大さじ1

【つけだれ】

- ねぎ(みじん切り)…小1
- にんにく(みじん切り)…小1
- しょうゆ…大さじ1
- ゴマ油…小さじ1
- 豆板醤…小さじ1
- 酢…小さじ1

作り方

①なすを5㎜の厚みで縦に切る。
②豚バラ肉をなすと同じ長さに切る。
③なすの上に肉をのせロール巻きにした後、つまようじを刺す。塩、コショウを振りかけておく。
④フライパンにサラダ油を引き中火で③に火が通るまで焼く。
⑤つけだれを混ぜ合わせる。

調理上のポイント

なすは生のままだと巻きにくいので、電子レンジで30秒ほど加熱すると巻きやすくなります。

《なすの特徴》

水分が9割といわれるなすは栄養がないと思われがちですが、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種のナスニンが豊富のため、老化やがんを予防します。

《保存方法》

夏野菜であるなすは低温に弱いので冷たい場所での長期保存は避けましょう。夏以外は常温での保存がおすすめです。

今月の花

8月の 渥美半島の花と鉢花

スプレーマム
(花／出荷時期:通年)

花

花ことば：清らかな愛

1本の茎に複数の花を咲かせ、色や形も豊富です。県内1位の生産量で、約6,500万本出荷されています。

モンステラ
(鉢花／出荷時期:通年)

鉢

花ことば：うれしい便り

切れ込みの入る大きな葉が特徴の観葉植物です。南国の雰囲気があり、インテリアとしても人気です。