

ずみずしいのに比べ、 が締まっているのが特 秋なすは種が少なく実 います。夏のなすはみ るものを「秋なす」と言 に9月頃から収穫され 秋にかけてと長く、 なすの旬は初夏から

リの食材です。 め時短料理にもピッタ 火のとおりも早いた 徴です。

# 材料(2人分)

[調味料] 黒すりごま…適量 ネギ…適量 なす…2本

《なすの特徴》

砂糖…大さじ2 しょうゆ…大さじ3

みりん…大さじ2

小麦粉…適量

酒…大さじ1

(5) を散らして完成!

調理上のポイント

ネギと黒すりごまを、お好みで タレが絡みやすくなります。 小麦粉をまぶすことによっ しくできあがります。 大葉やいりごまに変えてもおい

リとつやがあり、重量感のあるもの を選ぶことがポイントです。 ールなどの栄養があります。 おいしいなすを見分けるには、 食物繊維、カリウム、葉酸、ポリフェ 保存をする時は、一本ずつラップ 涼しい場所で保存してくだ

## 作り方

農政課 ☎23-3517

②しょうゆ、 ①なすは1cm厚さの輪切りにし ぜ合わせ、タレをつくる。 水につけてあく抜きをする。 砂糖、 みりん、 酒を混

⑥皿に盛りつけ、ネギ、 ④フライパンに油を熱してなすの両 ③なすの水気を拭き取り、小麦粉を まぶす。 れてタレを絡める。 パンでひと煮立ちさせ、 面を焼き、いったん取り出す。 ②で混ぜ合わせたタレをフライ 黒すりごま なすを入

### 11月の 渥美半島の花と鉢花

#### アルストロメリア 出荷時期:1年中)

花持ちの良さと華やかな花 姿が特徴の切り花です。県 内1位の出荷量で、約1,000





ポインセチア

祝福・幸運を祈る

赤と緑の対比が美しく、クリスマ スの装飾に欠かせない鉢花。 県内1位の出荷量で、約25 万鉢出荷されています。