



米なすのはさみ煮

◎ 材料（4人分）

米なす	500g	合びき肉	200g
トマト	3 個 (450g)	タマネギ	1/2 個 (100g)
オリーブ油	大さじ 3	タマゴ	小 1 個
ニンニク	少々	ベーコン	50g
固形スープの素	1 個	パン粉	1/4 カップ
小麦粉	少々	塩	小さじ 1/3
塩	少々	こしょう	少々
こしょう	少々		
パセリ	少々		

A



◎ 作り方



①米なすは1 ㍓の輪切りにして塩少々をふり、しんなりしたら水気をふく。



②タマネギ、ベーコンはみじん切りにし、Aを混ぜ合わせておく。



③トマトは湯むきをして横2等分にして種を除いて1 ㍓の角に切る。



④米なすを並べて片面に小麦粉をふる。2 個1 組にして小麦粉をふった面に②を等分にはさむ。



⑤浅めの鍋にオリーブ油を熱して④を並べて弱めの中火でゆっくり両面を焼く。米なすに焼き色が付き、しんなりしたらすき間にニンニクを入れ、香りが出てきたらトマト、固形スープの素、塩、こしょうを加え、約 15 分煮込む。

⑥器に盛り付けパセリをのせる。

ナスの選び方

へたの切り口が新しく、ガクの部分に付いているとげが鋭くとかっているものほど新鮮です。

米なすのはさみ煮

1 人 前

エネルギー	346 Kcal
食物繊維	4.8 g
塩 分	1.7 g

文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



夏に欠かせない万能野菜

夏野菜の代表格のなす。和洋中いろいろな調理法と相性がいいので料理の幅が広がり、家庭料理に多く用いられる野菜の一つですね。煮ても焼いても揚げてもおいしいなすなのに、「おたんこなす」とか「ぼけなす」とかまぬけな人を指して「なす」が使われることがありますね。さまざまな迷信があるようですが、なすについて少し調べてみることにします。

なすの原産国はインドで、日本には奈良時代に中国から伝えられたと言われています。栄養素としては、量は多くはないのですが、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維などがバランスよく含まれています。また、なすの皮には、抗酸化作用や抗がん作用があるといわれている紫色アントシアニンの一種のナスニンが多く含まれています。ナスニンは、水に溶け出すため、煮物や汁物にするとより効果的にとることができます。

今回使用した「米なす」は、アメリカ種を品種改良して作られたもので、特長としてはヘタが緑色で実が大きく全体に丸みを帯びています。果肉は詰まっているので、熱しても崩れにくいので煮込み料理に適しています。

よく耳にすることわざに、「秋なすは嫁に食わすな」とありますが、なすは体を冷やす働きがあるので、冷え性の人や特に体を冷やしてはいけない妊婦が食べすぎると体によくないという思いやりが表れていることわざです。見方を変えれば高血圧やのぼせやすい人にとっては、体にこもっている熱を冷ますのにとっても良いと言えますね。

このようになすには、すばらしい働きがあるのですね！いろいろな調理方法でこれらの食事にぜひ取り入れてみてください。

