



◎ 材料(2人分)

ささ身 …………… 1本
塩 …………… 少々
酒 …………… 少々
なす …………… 1本
キュウリ …………… 1本
白髪ネギ …………… 適量

A

ごま油 …………… 小さじ 1/2
酢 …………… 小さじ 1
しょうゆ …………… 大さじ 1/2
砂糖 …………… 小さじ 1/2
おろしニンニク …… 小さじ 1/4

◎ 作り方



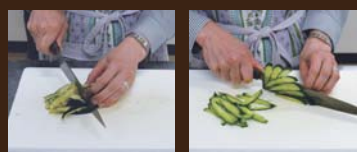
① ささ身を耐熱皿に乗せ、塩と酒を少々ふり、軽くラップをかけてからレンジ(600W)で2分程度加熱する。



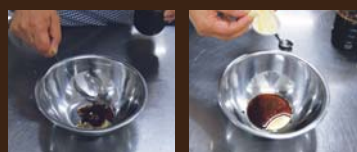
② なすは縦に切り込みを入れてラップで包み、耐熱皿に乗せてからレンジ(600W)で2分程度加熱する。



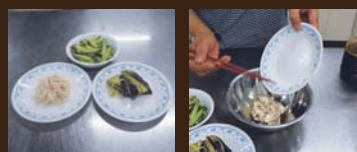
③ レンジで加熱したささ身となすは、粗熱をとってから細長くほぐす。



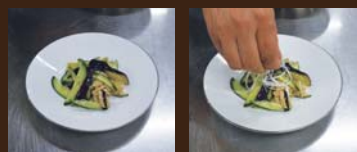
④ なすが長すぎる場合は半分に切る。キュウリは縦半分に切って斜め薄切りにする。



⑤ ボウルに A の調味料を混ぜ合わせる。



⑥ A に③④の具材を入れてあえる。



⑦ 器に盛り付けて、白髪ネギを乗せる。

1人前
エネルギー 65 Kcal
タンパク質 8.4 g
食物繊維 1.5 g
塩 分 1.1 g



ささ身と蒸しなすと
キュウリの中華あえ

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



「なす」か? 「なすび」か?



「なす」は、1年を通して出回っている野菜です。西日本は4月～6月、東日本は7月～9月が旬と言われ、地域によって異なるようですが、特に旬となる夏の食卓にはおすすめの野菜のひとつと言えます。「なす紺」と呼ばれる紫の濃い紺色の皮には、抗酸化作用や抗がん作用があるといわれている紫色のアントシアニンの一種でナスニンが多く含まれています。

ところで、皆さんはなすと言いますか? なすびと言いますか? 元々は「なすび」。奈良時代は「奈須比」として伝わり後に「なす」と略されたとか…。

和洋中といろいろな調理法での相性もよいです。普段、私たちが食べているなすは「千両茄子」という品種で、20センチほどの長茄子、40センチ以上もある大長茄子、米茄子、小丸茄子などの種類があります。それぞれの特徴を生かした調理法で食べてみてください。

今回は、ささ身と合わせてレンジでチンの時短レシピです。ささ身は、皆さんご存知の通り、タンパク質が非常に多く、低カロリー。栄養素を効果的に引き出すには、蒸す調理法がおすすめです。事前に酒をよくもみ込んでおくとさらにジューシーでパサつきもおさえることができると思います。淡泊な味わいなので、他の食材や調味料との組み合わせやすく、さまざまな料理にアレンジすることができる食材の一つと言えます。なすとの相性バッチリです。