



紫紺色の皮には、ポリフェノールの一種、ナスニンというアントシアニン系色素が含まれています。アントシアニンはブルーベリー同様、目の疲労や視力の回復、活性酸素の働きを抑制しガンを予防する、血管をきれいにし動脈硬化や高血圧を予防する、といった効果あるといわれています。皮をむかなくていい料理なら、なるべく残して調理しましょう。薄いので食感にもあまり影響しま

美味しい時期

6月

7月

8月

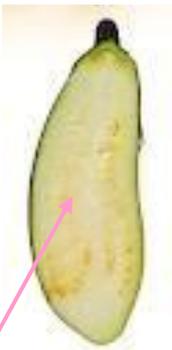
9月

冬春なす：高知、熊本、福岡
夏秋なす：茨城、栃木、群馬

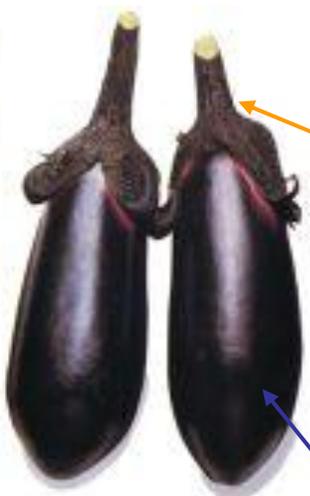
へたのトゲかとかって

いて切り口の白いものが
新鮮

選び方



古いものは実が
フカフカしている

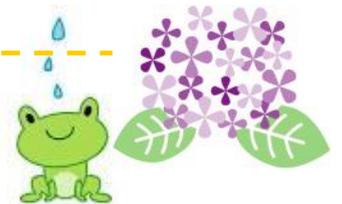


へたのトゲかとかって
いて切り口の白いものが
新鮮

紫紺色が均一でつやの
あるものがよい

保存法

風にあてなければ常温で2~3日は保存できる。冷気にあてるとしぼむので、新聞紙に包んでポリ袋に入れてから冷蔵庫へ。



干しなす



ザルに並べ天日で干すと、2~3時間の半干しでも驚くほどうまみがアップする。水分をすっかりとばして乾物になったら長期保存も可能。乾物のなすは、水に戻してから煮物や汁物の具などに。

揚げなす



使いやすいサイズに切ったら揚げて油をきる。ラップして冷凍。ちょっとした付け合わせなどに。

なすのゴマダレ和え



材料（2人分）

- なす・・・・・・・・・・2本
- 貝われ菜・・・1/4パック
- ※ゴマダレ
- 練り白ごま・・・小さじ1
- すり白ごま・・・小さじ1.5
- 甘酢・・・・・・・・・・小さじ1.5
- マヨネーズ・・・小さじ1.5
- しょうゆ・・・小さじ1
- ナンプラー・・・小さじ1

作り方

- 1・なすのへたを切り落としてさっと水洗いし、縦半分に切って耐熱容器に並べ、ラップをかけて電子レンジで2～3分加熱する。
ラップはかけたままおき、粗熱が取れたら食べやすい大きさに裂く。
電子レンジは600wを使用しています。
- 2・貝われ菜は根元を切り落とし、水洗いして長さ1cmに刻む。
- 3・ゴマダレの材料を混ぜ合わせる。
- 4・器にナスを並べて貝われ菜を散らし、<ゴマダレ>をかける。



パパの似顔絵クッキー



下準備

- ・無塩バターは常温で柔らかくしておく。
- ・<プレーン生地>の薄力粉<ココア生地>の薄力粉とココアパウダーは合わせて、それぞれ振るっておく。
- ・オーブンは200℃に予熱しておく。



<ちょっとヒント>ここではガスオーブンを使用しています。オーブンにより、温度や焼き時間には違いがあるので、ふだんからお家のオーブンの癖を知っておくことをおすすめします。

作り方

- 1・<プレーン生地>を作る。無塩バターをなめらかになるまで泡立て器で混ぜ、グラニュー糖と塩を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- 2・卵黄を加えて混ぜ、振るった薄力粉も加えて泡立て器からゴムベラに変えてひとまとまりになるまで混ぜ、ラップで包んで冷蔵庫に入れておく。
- 3・<ココア生地>を作る。(1)と同じ要領で無塩バターにグラニュー糖と塩を加え、白っぽくなるまで泡立て器で混ぜたら、人肌程度に温めた牛乳を少しずつ加えて混ぜる。さらに振るった薄力粉とココアパウダーも加えて、泡立て器からゴムベラに変えて混ぜ合わせる。
- 4・台に強力粉を振り、(2)の<プレーン生地>を厚さ3mmにのばし抜き型、またはナイフで顔の形に切り抜き、耳と鼻をつける。<ココア生地>は絞り袋に入れ、髪や眉毛、目、口などを描き、200℃に予熱しておいたオーブンで15～20分焼く。



材料（10枚分）

<プレーン生地>

- 無塩バター・・・80g
- グラニュー糖・・・48g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 卵黄・・・・・・・・・・1個分
- 薄力粉・・・・・・・・148g

<ココア生地>

- 無塩バター・・・100g
- グラニュー糖・・・58g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 牛乳・・・・・・・・・・34ml
- 薄力粉・・・・・・・・110g
- ココアパウダー・・・8g
- 強力粉(打ち粉)・・・適量

文献*もっとならだにおいしい野菜の便利帳

レシピ*E・recipe

