



なす



なすの95%は水分で、主成分は糖質です。

昔からのぼせや高血圧にきくとされてきました。夏野菜は全般に体を冷やす作用がありますが、特になすの効果は強く、体のほてりに効果的です。なすの皮には抗がん作用や老化防止で知られるポリフェノールも多く含まれています。

選び方

濃い紫色で光沢があり、ひびや傷のないもの。へたがみずみずしくトゲがチクチク固いものを選びましょう。

保存法

水分が蒸発しやすいので1個ずつラップし野菜室で保存する



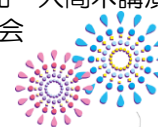
8月花火情報

栃木県

- 8/9(土) 2014うつのみや花火大会
- 8/14(木) 花火の祭典“夏”～菊屋小幡“夏”演舞夜空に魅せる光焰万丈の華～
- 8/16(土) 与一の里大田原 佐久山納涼花火大会
- 8/19(火) 芦野聖天花火大会
- 8/23(土) 壬生ふるさとまつり
- 8/30(土) 尊徳夏まつり

埼玉県

- 8/9(土) さいたま市花火大会東浦和 大間木講演会場
- 8/9(土) 第24回小江戸川越花火大会
- 8/9(土) 第65回熊谷花火大会



なすレシピ

なすをもらいすぎてしまったときに(^u^)

さっぱりレンジ茄子～ごまポンがけ～



材料
なす：大1本(150g)
大根おろし：適量
ねぎ：適量
●ごま油：大1
●ポン酢：大3
七味：少々

- ①なすは縦半分に切る
- ②5ミリの厚さに斜めに切る
- ③お皿に並べラップをかけて電子レンジへ。500wで4分加熱する。重なっている部分が生っぽくなければOK
- ④大根おろしとネギをのせ、ごま油とポン酢をよく混ぜものをかけて出来上がり。お好みで七味をかける

なすとトマトのマリネサラダガーリック味



材料(4人分)
なす：3～4本
トマト：大1個
にんにく(みじん切り)：2片
★オリーブオイル・酢：各大1.5
★塩：小1/2
★こしょう：適量

- ①多めのオリーブオイル(分量外)でにんにくが軽く色づくまで炒める(弱火)
- ②そこに乱切りしたなすを入れ、軽く塩を振り、しんなりするまで炒める
- ③トマトは2cmの角切りにする
- ④ボールになすとトマトと★を合わせ、よく冷やす

なすと納豆の生姜醤油炒め



材料(1, 2人分)
なす：2本
納豆：1個
大葉：2枚
★醤油：大さじ2
★生姜(すりおろし)：大さじ2
ごま油：大さじ4～

- ①ごま油でなすを炒める
- ②なすに軽く焦げ目がつくくらいになったら、★、納豆を加えサッと混ぜ合わせる
- ③大葉を盛ってできあがり



8月は他にも大葉が旬(o)

鶏ささみのしそ&チーズはさみ焼き



材料(4個)
鶏ささみ：4本
しそ：8枚
スライスチーズ：4枚
(とろけるチーズでないもの)
塩こしょう：少々
小麦粉：適量
サラダ油：適量

- ①鶏ささみは縦に包丁を入れて薄く開く。(初めに真ん中に入れて横に広げていくかんじ)なるべく穴をあけないように
- ②鶏ささみ全体に塩こしょうする。しその葉を敷き、その上にスライスチーズをはみださない幅に手で切りながらはさむ。
- ③真ん中でおりたたみ、小麦粉を全体にまぶす。
- ④薄く油を敷いたフライパンで裏面から焼く。焦げ目がついたらひっくりかえして、蓋をして焼く。
- ⑤火が通ったら、蓋を開け水分をとばすようにし、からっと仕上げる

