



土佐あきのおいしい野菜Cooking

塩もみなすと香味野菜であっさり風味

なすとみょうがの Pasta

材料(4人分)

なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・4本
みょうが・・・・・・・・・・・・・・・・4個
大葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
ちりめんじゃこ・・・・・・・・・・40g
パスタ・・・・・・・・・・・・・・・・・・350g
オリーブオイル・・・・・・・・・・1/4カップ
塩、こしょう・・・・・・・・・・適量
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
刻みのり・・・・・・・・・・・・・・・・適量

つくり方

- ①なすは薄く切り塩を振る。みょうが、大葉をせん切りにする。
- ②パスタを茹でる。なすは軽くしぼりボールに入れてみょうが、大葉、ちりめんじゃこ、オリーブオイルを加え塩、こしょう、しょうゆを入れて混る。
- ③茹で上がったパスタを②のボールに入れてよく和える。
- ④お皿に盛り付けて刻みのりを散らす。



つややかな独特の紫から「なす紺」という色を表わす言葉が生まれました。この紫色はアントシアニンの一種ナスニンという色素によるものです。

天敵昆虫や訪花蝶虫、黄色蛍光灯などを利用し、環境保全型農業に取り組む当JAは冬春ナスの出荷量日本一。8月に定植し、9月～6月まで出荷されています。

管内でなすの定番料理といえば「なすのたたき」ですが、和食、洋食となんにでも使える野菜です。