



土佐あきのおいしい野菜Cooking

ボリュームのあるナスの一品

ナスの豚肉巻きつゆびなし

材料(4人分)

ナス	4本
薄切り豚ロース	8枚
めんつゆ(ストレート)	350cc
みょうが	3個
大葉	5枚
シトウ	5本
ショウガ	1片
酒	大さじ2
大根おろし・小麦粉・揚げ油	適量

作り方

- ①ナスはへたを残してがくを取り、縦半分に切る(ナスが大きい時は切れ目を入れておく)
- ②シトウはへたをのけ種を除いて小口切り、ショウガ、みょうが、大葉はせん切りにする。
- ③①のナスを豚肉で巻き、小麦粉をまぶしておく。フライパンに油大さじ1を入れて巻きはじめを下にして、こんがり焼く。きつね色になったら酒大さじ2を入れてふたをして蒸し焼きにする。
- ④鍋にめんつゆと②を入れさっと温める。皿に③を盛り、つゆをかけて大根おろしをそえる。



冬春ナス、出荷量日本一の高知県。土佐あきは、県内の高知ナス出荷量の90%を占めており、9月から6月まで収穫しています。

また、ハチを使った受粉や天敵による害虫防除の環境保全型農業に取り組み、簡単にできるナス料理を試食消費宣伝として消費者にPRしています。