



土佐あきのおいしい野菜Cooking

素朴な食感があるお好み焼き風!!

なす焼き

材料(4人分)

なす	300g
紅ショウガ(甘酢漬け)	20g
卵	2個
小麦粉	大さじ6
A 片栗粉	大さじ2
牛乳	80~100cc
オイスターソース	大さじ1/2
塩	適量
ごま油	適量

つくり方

- ①なすは縦に切って、さらに切れ目をいれて斜め45度に薄切りして水にさらす。5分ほどしたら水を捨て塩もみする。
- ②紅ショウガを千切りする。
- ③Aを溶き合わせて①②を加える。
- ④③フライパンを熱し、ごま油をひいて流し入れる
- ⑤焼き色がついたら返して、フタをして5~7分を目安に焼く。

(高橋本先生の安芸の野菜を使った野菜料理教室より)



ナスは体を冷やす野菜なので、逆に体を温める野菜のショウガが入っています。ソースをつけない素朴な味が懐かしい一品です。
県内の高知ナス出荷量の90%を占める土佐あきは、ハチを使った受粉や土着天敵などによる害虫防除の環境保全型農業に取り組んでいます。