



土佐あきのおいしい野菜Cooking

ナス皮の食感がおいしい一品

米ナスのかにあんかけ

材料(4人分)

米ナス	2個	
カニの缶詰	150g	
たけのこ	100g	
ネギ	1本	
しめじ	1パック	
A	鶏がらスープの素	小さじ ¹ / ₂
	水	² / ₃ カップ(150cc)
	塩	小さじ ² / ₃
	コショウ	少々
	かたくり粉	大さじ1
ごま油	小さじ1	

作り方

- ①米ナスヘタをのけ、皮をむいて2~3等分し、水にさらし、アクをとる。むいた皮は、細いせん切りにしておく。
- ②シメジはほぐしておく、たけのこは細い千切りにする。
- ③鍋にAを煮たて、ほぐしたカニと②を加え煮たったら火を止めてゴマ油を加える。
- ④①で千切りしたナスの皮はさっとあげる。
- ⑤①の米ナスの水気を取り、油で色よく揚げたら器に盛り、③をかけて上に④のナスの皮をかざる。



アメリカ種を改良した大型品種の米ナスは肉厚で加熱調理に向いています。管内では安芸市を中心に栽培され、現在ハウスでは9月の定植に向け、準備が始まっています。「なす紺」と呼ばれる紫紺色の皮に含まれる成分は、ナスニンというブルーベリーで有名なアントシアニン系のポリフェノール的一种です。