



土佐あきの
おいしい野菜

Cooking

ナスの水分がじゅわっと！

なすと豚肉のまきまきフライ

材料(2人分)

ナス・・・・・・・・・・・・・・・・・・2本
 豚シャブ肉・・・・・・・・・・・・150g
 大葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・8枚
 小麦粉、溶き卵、パン粉、塩、コショウ
 油

つくり方

- ①ナスはヘタをのけて3～4つの輪切りにして、厚めのかつらむき風にする。
- ②ナスの間に薄く小麦粉をふり、大葉、豚肉をのせて塩、コショウをしくるくるまいて楊枝で止める。
- ③②へ小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で色よく揚げる。
- ④好みのソースやケチャップ、ポン酢等をつける。



原産地はインドで、日本へは8世紀ごろに中国から渡来したナス。出荷量日本一を誇る高知県のナスの90%がJA土佐あきで栽培されています。

環境保全型農業に取り組み、ハチや天敵に加えて、最近では土着天敵を増やす温存ハウスグループの活動も盛んです。