



土佐あきの
おいしい野菜

なすの皮からピンクのソースができました

Cooking

米なすとチーズの重ね焼き

材料(2人分)

米なす……………1個
みょうが……………2個
カマンベールチーズ……………200g
酢……………30cc
マヨネーズ……………大さじ2
トマト……………1個
水……………30cc
バター……………30g
卵……………1個
塩……………少々
バジル……………少々
小麦粉……………適量
揚げ油……………適量

つくり方

- ①米なすの皮をむいて7mmの厚さの輪切りにし、水にさらす。カマンベールチーズも1cmの厚さに切っておく。みょうがは千切りにして水にさらし、よくしぼっておく。
- ②皮は油で揚げてキッチンペーパーで油をふき取り、熱いうちに酢につける。5分ほどつけ、紫色になったら汁をボールに入れてマヨネーズとまぜる。
- ③トマトは湯せんにつけ、皮をむいたらざく切りにし、鍋に入れる。塩と水を加え、弱火で5分ほど煮込む。火を止めたら、バターを加えてよく混ぜる。
- ④卵を割り、バジルとあわせて溶き卵をつくる。
- ⑤①の米なすとカマンベールチーズに小麦粉をまぶし、④をくぐらせてフライパンで両面を色よく焼く。
- ⑥皿に、米なす、③のトマトソース、カマンベールチーズの順に重ね、②のソースをかける。仕上げにみょうがをそえる。生バジルをちらしても。



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。