



土佐あきの  
おいしい野菜

# Cooking

ボリューム満点！お昼にぴったり

## なすの簡単挟み丼

### 材料(2人分)

- ナス・・・・・・・・・・・・・・・・・・2本
- 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- A
  - 豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・100g
  - ねぎのみじん切り・・・・・・大さじ1
  - おろし生姜・・・・・・・・・・小さじ1/3
  - 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/3
  - 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - 塩、コショウ・・・・・・・・・・少々
- B
  - A-COOP国産米粉ミックス  
(小麦粉でも可)・・・・大さじ4
  - 冷水・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
  - 小麦粉、サラダ油・・・・各適量
- ミョウガ・・・・・・・・・・・・・・・・2個
- めんつゆ(ストレート)・・・・180ml
- 大葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚

### 作り方

- ①ナスは8分の厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気をよくふき取って薄く小麦粉をふる。
- ②ボウルにAを入れて、練り混ぜ、これを①のナスにはさむ。
- ③Bを混ぜ合わせ、衣をつくる。
- ④フライパンに油を2掬いほど入れ熱し、②のナスに③をからめて、揚げるようにして、途中返ししながら5～6分かけて中まで火を通す。
- ⑤ひき肉に火が通ったら、取り出す。
- ⑥ミョウガを千切りにする。
- ⑦鍋にめんつゆを入れて煮立て、⑥をさっと煮からめる。
- ⑧どんぶりにご飯を盛り、⑤と⑦を載せる。
- ⑨大葉を手でちぎって散らして、完成です。



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。