



土佐あきの
おいしい野菜

Cooking

レンジでチン！で出来上がり

米ナスと豚肉の簡単蒸し

材料(2人分)

米ナス・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
豚ロース肉・・・・・・・・・・・・・・10枚
大根おろし・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
ミョウガ・・・・・・・・・・・・・・2個
大葉・・・・・・・・・・・・・・2枚
塩、コショウ・・・・・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・少々
ポン酢・・・・・・・・・・・・・・適量

作り方

- ①米ナスは7^{mm}の厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ②豚肉に塩、コショウを少しふり片栗粉をまぶしておく。
- ③耐熱皿に米ナス、豚肉、米ナスと重ね合わせふんわりとラップをかけ米ナスが柔らかくなるまで約8分電子レンジで加熱する。
- ④ミョウガ、大葉は千切りにしておく。
- ⑤③を食べやすい大きさに切って大根おろし、ミョウガ、大葉をのせてポン酢をかける。



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の一種です。