



軟らかな米ナスとアツアツのあんが絶妙

ナスのコロツケ風あんがけ

材料(2人分)

ナス・・・・・・・・・・2本
ジャガイモ・・・・・・・・中1個
鶏ミンチ・・・・・・・・50g
ショウガ・・・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・少々
A { しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・50ml
片栗粉・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・適量
塩、コショウ・・・・・・・・適量

つくり方

- ①ナスはへたをとり、3等分の輪切りにして、中を繰りぬいて水にさらしておく。
- ②ジャガイモはゆでてつぶし、塩、コショウをしておく。
- ③①のナスの水気をキッチンペーパー等でふき、小麦粉をまぶし②をつめる。
- ④高温の油で③を揚げ、皿に盛る。
- ⑤フライパンに油を少々入れ、ショウガ、鶏ミンチを炒めAを入れる。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥⑤を④にかける。



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。