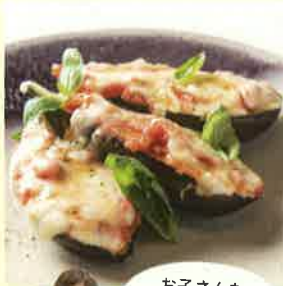


有名シェフが伝授するカンタン美味しいなすレシピ!

HATAKE AOYAMA
神保佳永シェフのレシピ!

なすのピッツア仕立て



お子さんも
喜ぶピザ風
レシピ!



材料 4人前

大きめのなす 2本、トマトホール 150g、オレガノ少々、玉ねぎみじん切り 大さじ 2杯分、チーズ適量、バジル 8枚、塩コショウ少々、EXオリーブオイル 大さじ 3杯、ベーコンスライス 1枚

作り方

- ①なすを縦半分に切り、そのままトースターもしくはグリラーで5分程焼きます。
- ②その間に、鍋に玉ねぎのみじん切り、オリーブオイルを加え炒め、トマトホール・オレガノ・塩コショウを加えてピザソースを作ります。
- ③①で焼いたなすの上にピザソースをかけ、チーズをのせて再度5~10分程焼きます。
- ④仕上げにバジルを添え黒コショウを散らしたら完成です。



奥久慈なす産地のおかあさんたちが伝授する美味しいなすレシピ!

奥久慈なす産地
おかあさんのレシピ!

麻婆茄子



なすといえばコレ!
おいしい定番料理!



材料 4人前

なす 4本、ピーマン 1ヶ、パプリカ (赤) 1/4ヶ、豚肉のミンチ 80g、生姜 (みじん切り) 20g、白ネギ (みじん切り) 1/2本、ごま油 適量
【合わせ調味料 A】砂糖 小さじ 1、醤油 大さじ 2、豆板醤 小さじ 2、甜麺醤 小さじ 2、ガラスープの素 小さじ 1、水 20cc、
【水溶き片栗粉 B】片栗粉 適量、水 適量

作り方

- ①なすのヘタを取り、乱切りに 3 等分にし皮面に数箇所浅く切れ目をいれる。
- ②フライパンにごま油をたらし、熱する。温まったら、なす・ピーマン・パプリカ炒めて、火が通ったら一度取り出す。
- ③再びフライパンにごま油をたらし、熱する。温まったら、生姜・ネギを炒め、香りが出てきたら、豚肉のミンチを加え、火が通るまで炒める。
- ④③に②を入れ、合わせ調味料 [A] を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④に水溶き片栗粉 [B] を入れ、好みに合わせてとろみをつける。



有名シェフが伝授するカンタン美味しいなすレシピ!

HATAKE AOYAMA
神保佳永シェフのレシピ!

揚げたなすとトマトのスパゲッティ



なすはトマト
ソースとの相性も
バッチリです!



材料 4人前

なす 2本、トマトホール 150g、バジル 4枚、ニンニクみじん切り 極小、鷹の爪 3分の 1 本、EX オリーブオイル 大さじ 1 杯、玉ねぎのみじん切り 大さじ 1 杯分、塩コショウ少々、パルメザンチーズ 大さじ 2 杯、スパゲッティ 150g

作り方

- ①なすを大きめに切り、油で素揚げにします。
- ②パスタを茹でている間に、フライパンにオリーブオイルを敷き、ニンニクと鷹の爪を加え、香りが出たら玉ねぎのみじん切りを入れて中火で炒めます。
- ③②によくつぶしたトマトホールを加え2分ほど煮込み、①の揚げたなすを合わせます。
- ④茹で上がったパスタをソースと合わせて味を調え、器に盛り、仕上げにチーズとバジル、オリーブオイルをかけて完成です。



奥久慈なす産地のおかあさんたちが伝授する美味しいなすレシピ!

奥久慈なす産地
おかあさんのレシピ!

なすのゼリー



ヘルシー & スイートな
なすゼリー!



材料 4人前

なす 3本 (300g)、【A】グラニュー糖 80g、りんごジュース 1/2カップ、五倍酢原液 小さじ 2、粉ゼラチン 8g、水 大さじ 4 と 1/2

作り方

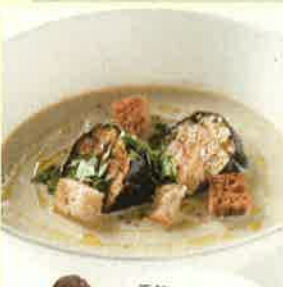
- ①ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②なすはヘタを切り落とし、皮をむいて縦 4 等分にし、長さを半分に切って水にさらす。
- ③水気を切って鍋に入れ、水を加えて柔らかくなるまで茹でる。なすはザルに打ち上げ、茹でた汁は捨てる。
- ④水気を切ったなすを鍋に戻し、【A】を加えて中火で5分程煮る。五倍酢を加えてひと煮して火を消す。なすは冷ましてから固める容器に移す。
- ⑤④の煮汁 200CC (足りなければ水を加える) に①のゼラチンを加えて混ぜ、完全に溶けたら固める容器⑥に注ぎ入れ、冷めたら冷蔵庫で冷やし固める。



有名シェフが伝授するカンタン美味しいなすレシピ!

HATAKE AOYAMA
神保佳永シェフのレシピ!

なすの冷たいポタージュ



季節によっては、
あたたかいスープでも
おいしいです!



材料 4人前

なす 4本、フイヨン 1 カップ、生クリーム 50cc、塩コショウ少々、揚げて冷やした なす適量、EX オリーブオイル少々、黒コショウ少々、イタリアンパセリのみじん切り 少々

作り方

- ①なすはそのまま 180°C のオーブンもしくはオーブントースターで 20 分程焼きます。
- ②飾り付けのなすを輪切りし、油で揚げておきます。
- ③①の焼きあがった茄子の皮を剥き、熱いうちにフイヨンと生クリームとともにミキサーに掛けます。
- ④③のスープの味を調え冷蔵庫で冷やし、冷たい器にスープを入れます。



奥久慈なす産地のおかあさんたちが伝授する美味しいなすレシピ!

奥久慈なす産地
おかあさんのレシピ!

焼きなすと胡瓜のカレー南蛮漬け



ご飯がすすむ!
スパイシーな南蛮漬け



材料 4人前

茄子 4本、胡瓜 小 2本、油 大さじ 1杯、カレー粉 小さじ 2杯、醤油 大さじ 2杯、酢 大さじ 2杯、砂糖 小さじ 2杯、だし 大さじ 3杯、赤唐辛子 (小口切り) 少々

作り方

- ①なすを1センチ位の厚さで輪切りにする。胡瓜はまず厚みの3分の2まで細かい切り込みを入れます。裏返しにして厚さの半分まで斜めに切り込みを入れ、蛇腹切りにし1口大に切る。(乱切りでもよい)
- ②カレー粉・醤油・酢・砂糖・だし・赤唐辛子を容器に入れ混ぜ合わせて、切った胡瓜を入れ軽く混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて温めてからなすを入れ両面をまんべんなく焼き、なすに火を通す。
- ④フライパンの中の焼いたなすに②の胡瓜を調味料ごと加え味を馴染ませる。
- ⑤お皿に盛り付け出来上がり。付け合せでしそを敷いたりトマトなどを飾ればなお良いです。

