

JA越智今治女性部大島支部 「ナス」 レシピ

☆ナスとトマトのピザ（1枚）☆

【ピザ生地】<A>		【トッピング】	
強力粉	150g	ナス	2本
塩	2g	トマト	2個
ドライイースト	5g	ピザソース	適量
オリーブ油	大さじ1	ピザ用チーズ	適量
水	100cc	サラミソーセージ	8本
		バジル又はパセリ	適量



- ①ピザ生地<A>の材料をボウルに入れて混ぜ、ピザ台を作ります。
(よくこねてから、ボウルにラップをして室温20℃程度で50分置き、発酵させます)
- ②①を丸くのばし、フォークで穴をあけ、オリーブ油を塗り、その上にピザソースを塗り広げます。
- ③②の上に輪切りにしたナス、トマトを並べ、ピザ用チーズ、切ったソーセージを飾ります。
- ④オーブン200℃で18～20分焼き、焼きあがったらバジル又はパセリをのせて、出来上がり。

☆ナスのガーリックステーキ（2人分）☆

		【たれ】<A>	
ナス	1本	醤油	大さじ1
ニンニク	1片	酢	大さじ1
ごま油	大さじ1	砂糖	大さじ1
塩水	適量		



- ①ナスはへたを取り、縦半分に切り、内側に切り目を入れます。
- ②①を塩水につけ、5分ほど経ったら塩水から取り出して、水気を拭いておきます。
- ③たれ<A>を混ぜ合わせておきます。
- ④ニンニクは薄切りにします。
- ⑤フライパンに、ごま油を入れて④のニンニクを焼き、皿に取り出します。
- ⑥ニンニクを取り出したフライパンに、ナスを入れて焼きます。
- ⑦焼きあがったナスを皿に移し、焼いたニンニクをのせて、③のたれをかけて、出来上がり。

☆ナスのみそ炒め（4人分）☆

		【たれ】<A>	
ナス	2本	みそ	小さじ2
塩水	適量	ねりごま	小さじ2
揚げ油	適量	卵の黄身	1個
赤とうがらし	1本	みりん	大さじ3～4
		砂糖	小さじ1



- ①ナスはへたを取り、ところどころ皮を剥いて、乱切りにします。
- ②①を塩水につけ、5分ほど経ったら塩水から取り出して、水気を拭いておきます。
- ③②のナスを素揚げにし、キッチンペーパー等で余分な油をとります。
- ④たれ<A>を混ぜ合わせておきます。
- ⑤素揚げしたナスをフライパンにいれ、④のたれをからめます。**※ナスがくずれるので、ませすぎない。**
- ⑥最後に、輪切りにした赤とうがらしをのせて、出来上がり。

エコープマーク品を使って簡単に美味しく♪

☆ナスの浅漬け（2人分）☆

ナス	1本
エコープマーク	5g
なす漬の素	



- ①ナスを食べやすい大きさに切ります。
- ②①を塩水につけ、5分ほど経ったら塩水から取り出して、水気を絞ります。
- ③②をポリ袋に入れ、エコープマーク品「なす漬の素」を振り入れます。
- ④よくもみ込んで、しばらく置いたら、出来上がり。

☆ナスの天ぷら（2人分）☆

ナス	2本
エコープマーク	適量
米粉入り天ぷら粉	
冷水	適量
エコープマーク	適量
こめ油	



- ①ナスを食べやすい大きさに切ります。
- ②①のナスを塩水につけ、5分ほど経ったら塩水から取り出します。
- ③冷水とエコープマーク品「米粉入り天ぷら粉」を混ぜ合わせます。
- ④③にナスを入れて衣をつけ、エコープマーク品「こめ油」でカラッと揚げたら、出来上がり。