

長岡京市のナスを使って

料理を作ろう!



1. ナスのベーコン巻き (6人分)

〈材料〉

- ナス 6個
- ベーコン 12枚
- サラダ油 大さじ1
- みりん 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ2
- さとう 大さじ1
- 水 500cc

〈作り方〉

1. ナスはへたをとり、たて半分に切って、水につけ、あくをぬく。
2. ナスの水けをふき、ベーコンをナスの中央にまいて、つまようじで止める。
3. フライパンに油を入れ、ナスの表面を焼き、
④の調味料と水を入れて中火で20分ほどナスがやわらかくなるまで煮る。
4. 完成 ※ もりつけの時、つまようじはとる。

2. ナスのゼリー (6人分)

〈材料〉

- ナス 中1.5個
- さとう 50g
- アガー 10g
- りんごジュース 500cc
- に汁
- ゼリーカップ

〈作り方〉

1. ナスは皮をむき、1個を8つに切って、水にさらして、やわらかくなるまでゆでる。
2. やわらかくなったらゆで汁をすて、なべにナスがかるくらいの水を入れてふっとうさせ、さとうと1.のなすを入れて、中火でしばらくにして、ナスとに汁を分けておく。
3. に汁にりんごジュースを加えて500ccにしてアガーを入れてにでとかす。
4. カップに2.のナスと3.のゼリーえきをいれてひやしかためる。
5. 完成