

～ お肉と焼きなすのさっぱりおろし ～



①材料(3～4人前)

しゃぶしゃぶ用米豚・・・150g、
なす(土佐鷹なす)・・・5個、
大根・・・3分の1個、
玉ねぎ・・・小玉1個、
たれ(醤油・味ポン・ゆずポン・ごまドレッシングなど
お好みのものを使用)

②作り方

- (1) 茄子を洗いヘタのとげの部分のをけて、フライパンまたは(ロースターなど)で皮は焦げてもいいのでしっかり回しながら中がやわらかくなりまで焼きます。焼けている間に、玉ねぎを薄くスライスして氷水につけて苦味をやわらげるようにします
- (2) 焼けた茄子の焦げた部分の皮をむきます
- (3) 玉ねぎの水気を切りざるにあけておく、大根おろしを作ります
- (4) お鍋に日本酒を入れ沸騰させてお肉をしゃぶしゃぶし水気をきります
- (5) お皿の下に玉ねぎを敷きます 次にしゃぶしゃぶ用のお肉に大根おろしを巻き放射状におきます。茄子を半分に切りお肉の間に盛り付けます
仕上げに真ん中に大根おろしを置きお好みタレをかけて出来上がりです

メイン食材(なす)の生い立ちと栄養素

原産地はインド東部

日本では8世紀頃に中国から伝来し、奈良時代には栽培されていた

種類は用途(煮物・漬物・焼物・炒め物・揚げ物)によりいろいろとありますが

浅漬けは水茄子品種(泉州水茄子・十全・紫茄子)焼きなす・田楽にてきしたまる茄子品種(加賀茄子・米茄子《高知で栽培》)いろいろお料理に使える品種(土佐鷹なす《高知で栽培》黒陽・久留米長)などがあります

茄子の栄養素成分には、炭水化物が多く含まれていてナスニン(紫色の皮の部分に含まれている・抗酸化作用が注目されているポリフェノールの一種) コリンも含まれています