

MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は**なす**です。

成分のほとんどが水分と炭水化物で、紫紺色の皮にはポリフェノールの一種であるナスニンというアントシアニン系色素が含まれています。アントシアニンは水溶性で、目の疲労回復、活性酸素の抑制、動脈硬化や高血圧の予防効果があるといわれています。皮をむかなくていい料理なら、なるべく残して調理しましょう。



なすはしっかり焼くと皮がむきやすいですよ！

●なすのブルスケッタ

材料 (2 人分)

なす	2 本
玉ねぎ	1/4 個
アンチョビ	1 本
A [バルサミコ酢	大さじ 1/2
オリーブ油	大さじ 1
塩こしょう	少々
フランスパン	1/5 本
にんにく	1/4 片
オリーブ油	適量
ピンクペッパー (あれば)	適量



作り方

- ①なすは網にのせ、直火で真っ黒になるまでしっかり焼く。
- ②焼けたらなすを冷水に取り、皮をむく。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、きつね色になるまで炒める。
- ④②を包丁で細かくたたく。
- ⑤アンチョビをみじん切りにし、A と混ぜ合わせる。
- ⑥④に⑤を加え、混ぜる。
- ⑦フランスパンは 1 cm ほどの厚さに切り、にんにくの切り口をこすりつけて、香りに移す。
- ⑧⑦にオリーブ油を軽く回しかけ、トースターでカリッとまで焼く。
- ⑨⑧に⑥をのせて、ピンクペッパーを散らす。

●蒸しなすと春雨の中華風サラダ

材料 (2 人分)

なす	3 本
春雨 (乾燥)	40 g
A [鶏ガラスープ (顆粒)	小さじ 1/4
湯	大さじ 1 と 1/2
しょうゆ	大さじ 1 と 1/4
砂糖	大さじ 1/2
B [ごま油	大さじ 1/2
酢	小さじ 1/2
生姜みじん切り	小さじ 1/2
唐辛子 (小口切り)	適量
青ネギ	1/2 本



作り方

- ①なすは皮をむいて縦半分になり、3 分程水にさらしてアクを抜く。
- ②春雨は熱湯で固めに戻し、冷水に取って水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③A を混ぜて溶かし、冷ます。
- ④①をポリ袋に入れて、軽くねじって口を折り、レンジで 3 分加熱する。
- ⑤③を B と混ぜ合わせ、中華ドレッシングを作る。
- ⑥④の粗熱が取れたら、1 切れを縦 4 等分に切り、かるく水気を絞って器に盛る。
- ⑦②をのせて⑤のドレッシングをかける。
- ⑧青ネギを小口切りにし、散らす。

生姜はチューブでも代用できます (1.5 ~ 2 cm)

市販の中華ドレッシングを使えばもっとお手軽に♪

●なすのレンジ煮

材料 (2 人分)

なす	2 本
生姜チューブ	3 cm
A [めんつゆ (2 倍濃縮)	大さじ 2
ごま油	小さじ 1/2
水	大さじ 1



作り方

- ①なすはヘタを切って縦半分になり、皮目に 2 ~ 3 本縦に浅い切り込みを入れる。
- ②A を混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に①を入れ、②をかける。
- ④ふんわりとラップをかけて、レンジで 4 分加熱する。
- ⑤取り出してなすの上下を返し、熱がこもらないように少しずらしてラップをかけ、さらに 4 分加熱する。