



神奈川県綾瀬市

ほっこり農園

おいしい野菜レシピ

とろっとした食感がくせになる

ふわとろ長なす

とろけるほど柔らかく甘味があり、従来の長なすを超えるおいしさがあります。とくに加熱したときのとろっとした食感がよく、マーボー茄子のような揚げ物や炒め物に最適です。皮はやや厚めなので、格子状に切れ目を入れた方が、熱が入りやすく、食べやすいです。



ほっこり農園
ウェブサイト



蒸しふわとろ長なすのポン酢和え

電子レンジで簡単にできる一品おかず

【材料】 ふわとろ長なす 1/2 本／おかか少々／すりおろし生姜1かけ／しそ1枚／調味料（ポン酢しょうゆ大2）

【作り方】 ①なすのへたをとってピーラーなどで皮をむく。②縦半分にして、さらに1/4程度の長さで切る。皮をむいた側に5mm幅間隔で浅い切り込みを入れる。③軽く水にさらし、ラップでくるんで、電子レンジ600wで2分、ひっくり返して2分ほど加熱。④ボウルなどに移し、ポン酢しょうゆをかけまわして和える。器に入れて、おかかなどの薬味を追加。そのままでも冷やしてもおいしい。

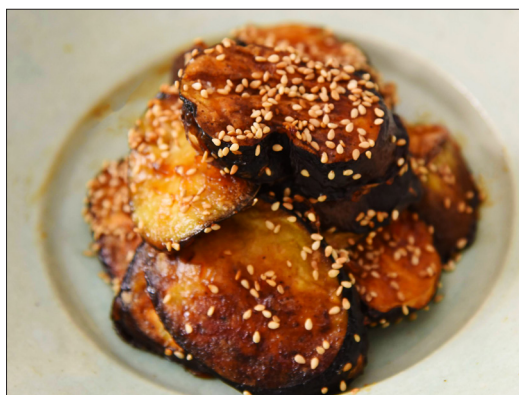


ふわとろ長なすのガーリックステーキ

厚切りにしたなすのとろっとした食感がおいしい

【材料】 ふわとろ長なす 1 本／にんにく 1 かけ／調味料（しょうゆ大1、酒大1、みりん大1）

【作り方】 ①へたをとったなすを縦半分にして、さらに1/2か1/3程度の長さで切る。②皮側に5mm幅くらいの浅い切れ目を格子状に入れる。中側も同じように切れ目を入れる。③フライパンに少し多めの油を入れて、薄切りにしたにんにくを炒め、にんにくに色がついたら取り出す。④フライパンに中側を下にして②を入れて2～3分焼いて焼き色を付けたら、裏返して皮側も同様に焼く。⑤両面焼いたら取り出し、調味料を入れて加熱。皿になすを置き、ソースをかけて完成。



ふわとろ長なすの甘酢ごま和え

甘酢のさわやかなこくでごはんも進む!

【材料】 ふわとろ長なす 1 本／片栗粉適量／調味料（しょうゆ大1、酢大1、砂糖大1）

【作り方】 ①なすを1cm幅くらいに切って、切り口に片栗粉をまぶす。②フライパンに油を入れて、焼き目が付く程度まで両面焼く。③焼いている間に、調味料を耐熱皿に入れて混ぜ合わせて、加熱しておく。④なすを両面焼いたら、ボウルに入れて、加熱した調味料と混ぜ合わせ、最後にごまをふってできあがり。