

さっぱり夏味、折戸なすの揚げ浸し



徳川家康が好んで食したことから、初出荷に合わせて毎年、久能山東照宮に奉納されている折戸なす。丸々した形と濃厚な味、ぎゅっと締まった実が特徴です。JAしみず折戸なす研究会の皆さんに、お薦めの一品を教えてくださいました。

材料【4人分】

折戸なす 540g(3個)、水 300cc、みりん・しょうゆ 各 100cc、かつお節 約 15g、いりごま・揚げ油 各適量

作り方 ■所要時間:約1時間

- (1) 鍋に水、みりん、しょうゆを入れ火にかけ、煮立ってからかつお節を入れた後、一呼吸おいて火を消す。2から3分置いてから、ふきんなどでこしてつゆを作る。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす(約40分)。
- (2) ナスをくし形の8等分に切ってから水にさらし、あく抜きをする。
- (3) 油を170度に熱し、約2分こげ目が付く程度に揚げる。
- (4) 冷やしておいた(1)の中に、揚げたナスを入れ、いりごまをふる。

ポイント: 1.あくに含まれるポリフェノールは、がんや心臓病の予防に効果があるといわれています。効用を生かすため、あくは抜きすぎないようにしてください。

2.お好みで、おろした大根やショウガを加えてみるのも良いでしょう。また、つゆは市販のめんつゆでも可。

■1人分/エネルギー:186kcal タンパク質:2.4g 脂質:14.0g 塩分:1.2g(つゆを2/3残した場合の栄養価です。)

## メモ／三保半島の折戸なす

温暖で日照時間が長く、また砂地であることから、促成栽培が盛んな三保・折戸地区で作られた折戸なすは、江戸時代に毎年将軍家へ献上していた由緒あるナスです。明治時代に栽培が途絶えていましたが、2005年に国の研究機関から種子を譲り受け、JAや生産者の取り組みによって復活。駿河のご当地野菜として、期待されています。

