

小ナスとモッツァレラのトマト煮



材料 4人分

小ナス	……………4コ	にんにく	……………2片
モッツァレラチーズ	……………200g	塩・コショウ	……………少々
豚ひき肉	……………200g	オリーブ油	……………大さじ2
ホールトマト缶	……………2缶		

作り方

- ①小ナスを縦半分になり切り、切り目を入れ10分程度水にさらしておく。
- ②厚手の鍋に、オリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ③ひき肉を入れ、塩、コショウをしてポロポロになるまで中火で炒める。
- ④水気を切った小ナスを入れ、全体が少ししんなりしてきたら、ホールトマトをつぶしながら加える。
- ⑤ふたをして15分ほど煮込み、塩、コショウで味を整える。
- ⑥モッツァレラチーズをちぎって入れ、再度ふたをして5分ほど煮込む。

小ナスの酒漬け



材料

小ナス(へたを取る)	…1kg	酒	……………50cc
塩	……………50g	焼きようばん	……………小さじ1
砂糖	……………150g	(温湯50cc~100cc)	

作り方

- ①小ナスは水洗いし、温湯にとかした焼きようばんをむらなく付ける。
- ②丈夫なビニール袋に小ナスを入れ、酒、塩、砂糖を加えて漬け込む。
- ③2~3日で食べられる。冷蔵庫で保存しながら食べたいだけ小出しにする。

コツ・ポイント

小ナスの皮の紫色はポリフェノールの一種であるナスニンという色素によるものです。漬け物でこの色を保つには釘や焼きミョウバンを入れるのがコツです。



南国こうちの 小ナス

高知県の小ナスは全国シェア1位を占め、その半分以上が南国市で生産されています。

南国市の小ナスは県の在来種で、大きさは7~8cmくらいで、形はふっくらとした丸みをおびており、果肉がみっちり詰まっているためしっとりとした上品な食感があります。

料理はその形を生かして、丸ごとの漬け物や含め煮、天ぷら等が向いています。

主に首都圏に出荷されますが、お店で見かけたらお気軽に楽しんでください。