

なす・ナス・茄子



様々な調理法ができ、味のクセがない食品。料理のジャンルを問わない定番野菜。ナスに含まれる水分は90%以上といわれていて、東洋医学では体温を下げる効果があるとされている。体を冷やしすぎないためにショウガなど温まる食材と一緒に食べるとよい。油との相性がとても良く、炒めもの、揚げ物はやわらかくなり、美味しく食べられる。

・ナスを保存

低温と乾燥に弱いので、常温保存し、早めに使いましょう。野菜室での保存の場合、冷えすぎないように新聞紙に包むなどで対策しておくで長持ちします。



・干しナス

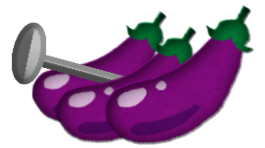
薄くスライスして1日から2日ほど天日干しにし、冷蔵庫で2週間ほど保存する方法があります。完全に乾燥していれば常温で1年保存が可能です。戻し方は水でサッと洗えばそのまま使うことができます。

ナスは干すとアントシアニンの影響で茶色くなってしまいますが、干す前にレモン水（水1に対しレモン汁大さじ1程度）にくぐらせることで茶色を抑えることができます。



・オイル漬けナス

ナスは油との相性が非常に良い食材であるため、オイル漬けといった保存方法があります。輪切りにカットしたナス（5～8本程度）に塩を振って両面に火を通します。油1カップ、にんにく約15g、唐辛子少量をフライパンで加熱しグツグツとしてきたら粗熱を取ってナスと一緒に保存容器に入れます。蓋をしっかりと閉めて冷蔵保存することで約2週間保存できます。そのままお酒のおつまみにしても良く、パスタや夏野菜カレーに入れても美味しく召し上がれます。



・鉄釘を混ぜる

ナスに含まれる色素成分であるアントシアニンは水溶性で水に流れて色が落ちて行ってしまいます。しかし、鉄イオンとアントシアニンが結合し、紫色が定着します。ナスの漬物などを作る際には、鉄釘を入れナスの色を保たせます。



なすとキャベツのゆかり和え

材料（二人分）

なす	1/2本
塩	適量
キャベツ	1枚
にんじん	1cm
☆ゆかり	小さじ1/2
☆酢	小さじ1/2

作り方（10分）

1. なすは薄い半月切りにし、塩をまぶします。2分ほどおいて汁気をきります。
2. キャベツは2cm幅に切り、にんじんは細切りにします。
3. なす・キャベツ・にんじんに☆を和えて7～8分待ったら完成