

「ナスは役者だ！」と昔の人は言ったとか・・・

油と相性がよく、揚げる・炒めるなど油を使った料理はもちろん美味しいのですが、さっぱり系の焼きナスや煮物、漬物なども絶品！トマトソースやチーズとも相性がよく、どんな料理にも使えるというわけです。

ナスは水にさらしてアクをぬくと抗酸化作用のあるナスニン（紫色の皮）や水溶性の栄養成分が流出するので、アクは抜く必要がありません。どうしても気になる人はナスを切ったらザルに入れてさっと流水をかけるか、軽く塩をふってから調理するとよいでしょう。

<ナスのレンジ蒸しの作り方>

ナス 2 本分の作り方

1. ナスはヘタを切り落としピーラーで4本皮をむく。
(皮が気になる時は)
2. ナスを6等分の輪切りにしてザルに入れ流水をかけ水気を切る。
3. 耐熱皿に2.を並べラップをかけて500Wの電子レンジで3分半加熱する。



*輪切りレンジ蒸しのトッピング（作りやすい分量で）

おろしポン酢しょうゆ	甘味噌	韓国風たれ
ポン酢しょうゆ 大根おろし 適宜 大根おろしはザルで水気を切る。	味噌・砂糖・酒・・・各大1 耐熱用器に入れてよく混ぜ、 電子レンジ500Wで40秒ほど加熱する。 好みでごまをトッピング。	しょうゆ大1、 酢大1/2 ごま油 小1、 コチュジャン 小1/2 にんにくみじん切り 小1/2 すりおろし生姜 小1/2 これらを合わせてよく混る。

*レンジでナスのピリ辛味噌炒め

材料	2人分
ナス	2個
豚こま肉	100g
ごま油	大1
鷹の爪	少々
味噌	大1 1/2
砂糖・酒	各大1
しょうゆ	大1/2
豆板醤	小1

1. ナスはヘタをとり縦半分になり一口大の乱切りにする。
豚肉も一口大に切る。
2. 味噌・砂糖・酒・しょうゆ・豆板醤をよく混ぜ合わせておく。
鷹の爪は種を取り除き細い輪切りにする。
3. 深さのある耐熱容器に豚肉を広げて入れ、その上にナスをのせる。
4. 3.全体に2.の調味料をかけて、ラップなしで500Wで3分間加熱する。レンジから取り出し上下を返すようにぎっくり混ぜてさらに3分間加熱する。もう一度レンジから取り出し上下を返すようにぎっくり混ぜてさらに3分間加熱する。
(上下を返しながらか3分間加熱を3回繰り返す)

