

「秋ナスは嫁に食わすな」とはよく聞く言葉ですが、二通りの解釈があるとか！ あなたはどっち？ 日本人のなす好きははんぱじゃない・・・と誰かが言っていました。確かにそうかもしれない。和食・中華・イタリアンなんでも美味しい。なすの旬は7月、盛りが8月、そして名残が9月というのだそうです。旬のなすは水分が多く、皮が薄くて柔らかい。名残になると水分が減り皮が張ってきてなすらしい風味が増してきます。

*なすのステーキ・味噌ソース

材料	2人分
丸ナス	2本
小麦粉	適宜
サラダ油	大1 1/2
にんにく	1/2かけ
長ネギ	5センチ
味噌 酒	各大1
味醂	大1
砂糖・ごま油	各小1
白ごま	少々

- なすはへたを切り落とし4等分に輪切りにし、十字に隠し包丁を入れ水に2・3分漬ける。これをざるに上げ水気を切り小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、1. のなす両面を弱火から中火で3分ほど焼きふたをして1分ほど蒸し焼きにする。
- にんにく、長ネギはみじん切りにする。
- 小鍋にごま油を熱し弱火で3. を炒め香りがしてきたら味噌を加えて炒める。酒・味醂・砂糖を加え適度に練り上げる。
2. のなすの上に4. の味噌をぬり白ごまを親指と人差し指でひねり、味噌の上に散らす。

*なすのフライ

材料	2人分
丸ナス	2本
小麦粉・パン粉	適宜
卵	適宜
塩コショウ	少々
揚げ油	適宜
中濃ソース	大1
粒マスタード	小1

- なすはへたを切り落としピーラーで全体の皮をむく。これを2・3分水に漬けラップで包み電子レンジ600wで2分ほど加熱する。
1. のラップをはずし荒熱をとったらなすの全体に小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける。
- 小さめのフライパンに多めにサラダ油を加え170℃に熱し、2. のなすを入れ、ころがしながら全体がきつね色になるようあげる。中濃ソース・粒マスタードで食べる。

*なすとさくらえびのナムル

材料	2人分
なす	2本
ごま油	小1
しょうゆ	小1
酢	小1
白すりごま	小1
乾燥サクラエビ	2g

- なすはへたを切り落としピーラーで全体の皮をむく。これを2・3分水に漬けラップで包み電子レンジ600wで2分ほど加熱する。
- ラップをはずし皿にのせ、荒熱をとったら縦半分に切り、6等分に切る。
- サクラエビはさっと乾煎りして適度にきざむ。
- ごま油・醤油・酢・白すりごまをよく混ぜ合わせ2. を和えて3. のサクラエビを加える。

