

なすの原産地はインド。日本へは8世紀ごろ中国から渡来しました。

和食・中華・イタリアンなんでも美味しいなすの旬は7月。旬のなすは水分が多く、皮が薄くて柔らかい。なすの紫色の色素はナスニンというポリフェノールで強力な抗酸化作用があり、がんや生活習慣病のもとになるといわれている活性酸素の働きを抑える働きがあります。

このなすと、夏バテ予防に欠かせないビタミンB1が豊富な豚肉とを組み合わせて、更には夏野菜の王様ともいえるリコピンの豊富なトマトとも組み合わせて、栄養満点の料理を紹介します。

なすのグラタン

材料	2人分
なす	2個
豚ひき肉	100g
にんにく	ひとかけ
玉ねぎ	中1/2個
トマト	中1個
トマトジュース	1缶(190cc)
サラダ油	大1
塩	小1/2
胡椒	少々
ピザ用チーズ	50g
パセリみじん切り	適宜

- なすは縦に半分に切り5ミリの薄切りに、にんにくはみじん切りに、玉ねぎは薄切りに、トマトは皮をむいて（湯むきか直火であぶる）縦4等分に切り1センチのうす切りにする。なすは薄切りにしたら2~3分間水に漬けザルにあげる。
- フライパンにサラダ油を熱し、弱火でにんにくのみじん切りを入れ炒める。にんにくの香りがしたら中火にして玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら、ひき肉を加えて炒める。ひき肉に火がとおったらなすとトマト、トマトジュースと塩・胡椒を加え、中火で6~7分煮込む。
- 2.を2等分して耐熱容器に入れ、上にピザ用チーズをのせオーブントースターで、3~4分焼きチーズに焦げ目がついたらパセリのみじん切りを上にのせる。

なすのひき肉はさみ焼き

材料	2人分
なす	2個
豚ひき肉	100g
にんにく	ひとかけ
玉ねぎ	1/4個
トマトケチャップ	大1
塩・胡椒	1g・少々
小麦粉	適宜
サラダ油	大1
トマトケチャップ	適宜

- なすは縦半分に切り皮目に鹿の子状の切れ目を入れる。さらに厚みを半分にするようにヘタから1センチほどのところまで切り目を入れる。切り目に薄く小麦粉をふる。
- にんにくはみじん切り、玉ねぎもみじん切りして耐熱容器に入れラップをして2分間加熱したらラップをはずして冷ます。
- 豚ひき肉に2.とトマトケチャップ、塩、胡椒を加えよく混ぜ、4等分にして1.のなすにはさみ形を整える。
- フライパンのサラダ油を中火で熱し、なすの切り口を下にして並べ入れる。2分ほど焼いたら裏返して皮目を2分ほど焼く。ふたをしてさらに2分ほど蒸し焼きにして火を止めそのまま5分ほどおく。
- 4.を器に盛り付けトマトケチャップを適宜かける。

