

梅雨のうっとうしい季節です。中国栄養学では味は**甘**、性は**寒**。体のほてりや体内の湿気を取り除き、血流を良くする作用があると言われています。冷え性の人は体を温めるネギや生姜と一緒に加熱して食べましょう。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るので、皮つきのまま食べるとよいでしょう。

### 茄子のすがた煮(たっぷりのだしに浸し冷やして召し上がれ)

材料	3 人分
茄子	3 個
だし汁	300 cc
醤油 ・ 酒	各大1
味醂	大3
赤唐辛子	少々
茗荷、生姜 シソの葉など	少々

1. 茄子は洗ってガクのひらひらの部分を切り落とし、縦の 5 ミリ幅の切込みを全面に入れ水に2～3分漬けあく抜きする。水気をキッチンペーパーでふき取る。  
(茄子の先は 5 ミリほど切込みを入れない)
2. 鍋にだし汁と醤油、酒、味醂と1. の茄子と唐辛子の輪切りを入れ、落とし蓋をして強火で煮る。煮立ったら弱火にして鍋に蓋をして 15 分ほど、茄子が軟らかくなるまで煮る。火を止めてそのまま置き、粗熱がとれたら保存容器に煮汁とともに入れ冷蔵庫で冷やす。
3. 器に煮汁ごと盛り付け、好みで茗荷や生姜、シソなどを添える。



### 茄子のチーズ味噌焼き

材料	2 人分
茄子	2 個
サラダ油	大1
味噌	小2
ピザ用チーズ	40g

1. 茄子はヘタをとり縦半分に切り、切り口と皮目にかのこ状に切れ目を入れ水に2～3分つけあく抜きする。
2. 1. の茄子の水気をキッチンペーパーでふき、茄子の両面にサラダ油をからめる。
3. 耐熱の皿に2. の茄子を並べラップをふんわりかけ 600W で2分ほど加熱する。
4. 3. の茄子の切り口に味噌をぬり、その上にチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

