

ナスで
簡単クッキング

ナスのチーズ丼
材料(4人分)
○ナス4本
○チーズ(切れてるタイプ)8枚
○大葉4枚 ○削り節1袋
○サラダ油大さじ1
○しょうゆ小さじ4
○みりん小さじ4
A ○酒小さじ4 ○砂糖小さじ2
○水大さじ1
○ごはん1人分150g

- 作り方
① ナスはヘタを切り落として縦半分になり、厚さが1/2のところになり、切り込みを入れ、皮にも斜めに細かい切り込みを入れる。
② フライパンに油を熱し、ナスを皮の方から両面焼く。
③ Aのタレを加え、弱火でナスが柔らかくなるまで煮る。
④ 火を止め、チーズを③のナスの間にはさまみ、再び火にかける。チーズがとろりとしたら火を止める。
⑤ 器にごはんを盛り、削り節と残ったタレをかけ、ナスをのせ、千切りにした大葉を飾る。



◆1人分の栄養価
タンパク質10.5g 脂質9.0g
カルシウム150mg 塩分1.4



大根田さんちの
ナス

【ナス】
大部分は水分で、低カロリーでヘルシーな食材。揚げる、炒める、蒸すなど、どんな料理にも向き、特に油との相性が良い。紫色の色素成分であるナスニンには、コレステロールを下げ、ガンや動脈硬化を予防する働きがある。

ナスはさまざまな調理法で美味しく食べることができ、夏から秋にかけて私たちの食卓に幾度となく登場します。
下延生の大根田守さん、龍子さん夫妻は、5月から10月にかけて、ナスを栽培しています。大根田さん夫妻が、専業農家として本格的に農業を始めたのは9年前。「農業に関してはやっと小学1年生かな」と語るのは龍子さん。しかし、現在では、ナスをはじめトウモロコシやレタスなども作り、それらの一部を学校給食の食材として提供しているそうです。また、守さんは「夏の野菜は体を冷やし、冬の野菜は体を温めるから、その時期の旬の食材を食べるのが、体に一番」と話します。大根田さん宅では、旬のナスを素揚げにしただり、煮浸しにしたものを冷やして食べているそうです。
今晚のおかずは、ナスはいかが？



きりとり

32139001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係 行先



差出有効期限
平成21年8月
31日まで



(山折り)

(山折り)

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。
☒kouhou@town.haga.tochigi.jp 締切は毎月15日。

しょうた
山口 翔大ちゃん
(西水沼)
誠さん★貴美子さん
いつも元気一杯でいたずらパワー全開!このままのびのび育て大きく翔いてね!



みう
石島 美羽ちゃん
(下高根沢)
伸浩さん★由美さん
アンパンマンだーいすき♡弟といつも楽しく遊んでいます。明るく元気に育ってね。



※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます