

# なす



## 干しなすとトマトのパスタ

### <材料> (2人分)

- |           |       |       |         |       |     |
|-----------|-------|-------|---------|-------|-----|
| ・ なす      | ----- | 2~3 本 | ・ トマト缶  | ----- | 1 缶 |
| ・ にんにく    | ----- | 2 片   | ・ 粉チーズ  | ----- | 適量  |
| ・ オリーブオイル | ----- | 大さじ 2 | ・ 塩こしょう | ----- | 少々  |
| ・ パスタ     | ----- | 200g  | ・ 小ねぎ   | ----- | 少々  |

### <作り方>

- ① なすをきれいに洗ってヘタを切り、5mm くらいの輪切りにしてざるに広げ、半日~1日お日さまに干します。
- ② パスタ用のお湯を沸かしゆでます。
- ③ フライパンにオリーブオイルと薄切りにしたにんにくを入れ中火にかけ、にんにくの香りが立ったら①の干しなすとトマト缶、②のゆで汁（おたま1杯分）を入れ4~5分煮詰めます。
- ④ ③が煮詰まったら、塩こしょうと好みの量の粉チーズを加えて味を整え、ゆであがったパスタを入れ混ぜ合わせます。
- ⑤ ④を皿に盛り、小ねぎを散らします。

## --なすの作用と栄養--

なすは“カリウム”を多く含んでおり、からだの余分な塩分の排出を促すため、むくみの解消にもなります。また、意外と知られていませんが、セロリ1本分よりもなす1個の方が“食物繊維”が多く含まれているのも特徴です。

なすの皮には、薬効が多くあります。夏の太陽の光をいっぱい浴びたツヤツヤの美しい紫の皮色は、ナスニンというアントシアニン系の色素で抗酸化作用があります。網膜を強くしたり、疲れ目に効果があるだけでなく、生活習慣病の予防や老化防止の働きもあるので、なるべく皮はむかずに丸ごと食べましょう。

また、アクはクロロゲン酸という”ポリフェノール”なので、長時間水にさらすのは避けましょう。

### 【選び方】

皮にハリとツヤがあり、重みのあるものを選びます。へたのとげが鋭くとがっていれば、新鮮な証拠です。

### 【保存方法】

なすは低温に弱く冷やすと実がかたくなるため、ポリ袋などに入れて涼しい場所で保存します。あまり日持ちはしないので、なるべく3日くらいで使い切りましょう。

# たっぷりなすのハンバーグ



## <材料> 2人分

- ・ なす-----2本
- ・ 塩(塩もみ用)---適量
- ・ 合挽肉-----200g
- ・ 卵-----1/2個
- ・ パン粉-----大さじ2
- ・ サラダ油----適量
- ・ ししとう----6個
- ・ ミニトマト--4個

④

- ・ 生姜のすりおろし--大さじ1
- ・ しょうゆ-----大さじ1
- ・ みりん-----大さじ1
- ・ はちみつ-----大さじ1/2
- ・ 酒-----大さじ1/2

## <作り方>

- ①なすをきれいに洗ってヘタを切り、小さめの角切りにして塩もみしておきます。
- ②ボウルに①と合挽肉、卵とパン粉を入れ、よくこねてから2等分し、小判型に形をととのえます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べ、中火で両面こんがり焼きます。焼けたら弱火にして蓋をし、中心まで火が通るまで蒸し焼きにします。
- ④③を皿に盛り、同じフライパンで④を入れ煮てソースを作ります。ハンバーグを皿に盛りソースをかけ、焼いたししとうとミニトマトを付け合わせます。

# なすと鶏の塩こぶ蒸し焼き

## <材料>2人分

- ・鶏もも肉---200g
- ・なす-----2~3本
- ・えのき茸---1袋
- ・塩昆布----大さじ2
- ・サラダ油---適量



## <作り方>

- ①鶏もも肉は一口大に切り、なすは小さめの乱切りにします。えのき茸は石づきを切りとって適当な大きさにほぐします。
- ②フライパンに油をひき、鶏もも肉を並べて中火にかけ焦げ目がついたら裏返します。
- ③鶏もも肉の上になす、えのき茸、塩昆布の順に重ねて蓋をし、蒸し焼きにします。
- ④なすがしんなりしたら蓋をとり、全体を混ぜ合わせます。

産科では

夏の薬膳弁当で揚げなすとえびのマリネをご提供中です！



なすには、体にこもった熱を冷ます作用が強いため、食べすぎには注意が必要です。ただし、唐辛子や生姜やねぎ、鶏肉やえびといった体を温める食材と一緒に摂ることで、冷えすぎを予防することができます。また、油で揚げると、体を冷やす効果をやわらげるだけでなく、なす自体に甘みが増し、おいしくいただくことができます。