

なす



ナスは油との相性がとてもいい野菜。
よって、油のとりすぎに注意ではあるが、
暑い夏にはたまには必要なり。

もちろん、生でもOK。
あくが強いので水にさらすといいが、
最近のなすはさらさなくても美味しく食べられる。

網焼き・蒸し・炒め
なんでもござれ！
和風・洋風・中華・・・
どんなお料理にも美味しくいただける万能な野菜

「博多ながナス」は美味しくて、有名

目次

なすの素揚げポン酢かけ.....	3
なすの即席漬け.....	3
夏野菜のマリネ.....	4
ラタテューヌ.....	4
なすのりんごシロップ漬け.....	5
茄子焼き枝豆のつけ.....	5
なすの煮浸し.....	6
なすのケリル.....	6
なすスパゲティ.....	7
なす醤油やき.....	7
焼きなす.....	8
焼きなすのつけご飯.....	8
焼きなすサラダ.....	9
なすと野菜の重ね焼き.....	9
なすと油揚げの網焼き.....	10
米なすケラタン.....	10
サブジ.....	11

なすの素揚げポン酢かけ

材料

なす
油
万能ねぎ
ポン酢



作り方

- 1) ナスを縦に4本~6本に切る
- 2) 油でこんがり色づくまで揚げる
- 3) 油を切って、ポン酢と万能かけポンをかける
*仕上げに大根おろしとしょうがのつけても美味しい。

なすの即席漬け

材料

なす
大葉
塩

作り方

- 1) なすは縦に十字に切り込みを入れる
- 2) なす1本に大葉1枚を挟み塩でもむ

そのままでもOKだが、半日置いても美味しい。



夏野菜のマリネ

材料

なす

ミニトマト

ズッキーニ

他 きゅうりなどの夏野菜



作り方

1) 野菜をお好みの大きさに切って、素揚げして、マリネ液に漬け込む

*マリネ液：玄米酢・オリーブオイル・塩・胡椒・ウインビネガー・甜菜糖
で、お好みのマリネ液を・・・

ラタテューズ

材料

なす

たまねぎ

にんじん

ズッキーニ

大根

にんにく

トマト

作り方

1) 野菜はお好みに切る（火が均等に通るように大きさを揃える）

2) オリーブオイルににんにくを入れて、火にかけて香りを出す

3) 野菜を全部入れて、心たをして煮込む



なすのりんごシロップ漬け

材料

なす

りんごシロップ

だししょうゆ

からし



作り方

- 1) なすはお好みの大きさに切る
- 2) 調味料3種をお好みに混ぜ合わせ1)を入れてよくもむ
- 3) そのままでも食べられるが、半日置くと、味が馴染む

***仕上げにゴマをふってもいい**

茄子焼き枝豆のつけ

材料

米ナス

枝豆

だし醤油

作り方

- 1) 米ナスを厚さ2cmほどに切り、油で両面焼く
- 2) 仕上げに出し醤油を掛けまわし出来上がり
- 3) 仕上げに茹でた枝豆を乗つける

***米ナスが無い場合は、普通のナスでOK**



なすの煮浸し

材料

なす
万能ねぎ
だし



作り方

- 1) なすは建てに4本ほどに切り、油で揚げる
- 2) 万能ねぎを入れた冷やしただしに、熱いうちになすを入れ、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

* だしは中華だしにしても「こく」が出ておいしい（ごま油を入れると美味しい）

* なすのほかに、インゲン、きのこ類など、色んな野菜をいれても美味

なすのグリル

材料

なす
にんじん
ブロッコリー
トマト
オリーブオイル
塩



作り方

- 1) 野菜は好み切る
 - 2) オーブン皿に野菜を乗せ、塩とオリーブオイルをふりかけ焼く
- * 焦けやすい野菜には、途中で、アルミホイルを掛ける

なすスパゲティ

材料

なす
きのこ類
大葉
ごま
出し醤油
オリーブオイル
にんにく



作り方

- 1) スパゲティを茹でる（少し硬めに＝最後にフライパンで炒めるので）
- 2) 茹でてる間に、野菜は好み切る
- 3) フライパンにアリーブオイルとにんにくを入れて、香りが出てきたら野菜を入れて炒める
- 4) 茹でたスパゲティを3)に入れて、だし醤油をまわしいれる
- 5) 仕上げに、大葉の千切りとごまを振り掛ける

なす醤油やき

材料

なす
ごま
ごま油
だし醤油



作り方

- 1) ナスは縦6本ほどにきる
- 2) ごま油を入れたフライパンでこんがり焼き最後にだし醤油を回しいれ、ごまを振る

焼きなす

材料

なす

ピーマン

しょうが



作り方

- 1) ナスはようじで数か所穴を開けてから、網でこんがり焦げ目がつくくらいに焼き、熱いうちに冷水につけ、皮をむき、冷ます
- 2) ピーマンもど網でこんがり焦げ目をつけて焼き、皮をむく
- 3) 野菜をお好みに切り、すりしょうがを添える

焼きなすのつけご飯

材料

なす

ピーマン

ごま

だし醤油

麦味噌



作り方

- 1) なすとピーマンは好みの大きさに切る
- 2) ごま油を入れたフライパンでじっくりと傷め、仕上げに、だし醤油と隠し味に味噌を加えて玄米ご飯に乗せる

焼きなすサラダ

材料

なす

お好みのドレッシング



作り方

1) なすを1cm幅の輪切りにして、網でやく

2) 熱いうちに、お好みのドレッシングでいただく

*ドレッシングは、和風、ノンオイルなどのさっぱり系がお勧め

なすと野菜の重ね焼き

材料

なす

トマト

とうもろこし

玉ねぎ 他

チーズ



作り方

1) 野菜を1cm~2cmの厚さに切り、重ねる

*とうもろこしは下ゆでしておく

2) チーズをのつけ、オーブンで焼く

*冷蔵庫にいくつかの野菜が少しずつ残っている場合に、最適！！

なすと油揚げの網焼き

材料

なす

油揚げ

ポン酢

ごま

作り方

1) なす、油揚げをお好みに切り、網で焼く

2) ポン酢と胡麻を振っていただく

* ブロッコリーのゆでたものを添えるとききれい



米なすグラタン

材料

米なす

マッシュルームなどのきのこ

アスパラガス

玉ねぎ

塩・コショウ

牛乳

コンソメブイヨン

とろけるチーズ



作り方

1) 米なすを半分に縦に切り、中をくりぬく

2) くりぬいたなすと他の野菜を塩コショウで痛め、牛乳とコンソメブイヨン加えて煮込む

3) 1) に 2) を入れ、とろけるチーズをかけてオーブンでこんがり焼く

* 中に入れる野菜は、お好みでなんでも OK

アスパラガスやブロッコリーの茎の硬い部分を使うといい

サブジ

材料

なす

トマト

かぼちゃ

玉ねぎ

じゃがいも

パプリカ

ズッキーニ

おくら

◎ターメリック

◎ガラムマサラ

◎コリアンダー

◎塩



作り方

1) 野菜をお好みの大きさに切り、鍋に入れる

2) ◎印のスパイスを入れて、煮込み、仕上げに塩で味を調える

* 野菜は夏野菜をたっぷりなんでも入れるとおいしい