

とがっていて、触れると痛いぐらいのものが新鮮



紫色にムラがなく、つやと張りがあるものが良い

暑い夏はナスを食べてクールダウン

ナス

紫色の皮に含まれているのはポリフェノールの一種であるナスニン。多く取るには、なるべく皮ごと食べましょう。

旬 6月～9月

主な産地 松元地域

●保存方法

冷蔵庫では、冷気が当たるとしぼんだり種のまわりが茶色く変色しやすくなるので、新聞紙や穴の開いたポリ袋に入れ野菜室へ。



目安
30分

涼を感じる一品

ナスとみょうがの あっさり漬け

材料 (4人分)

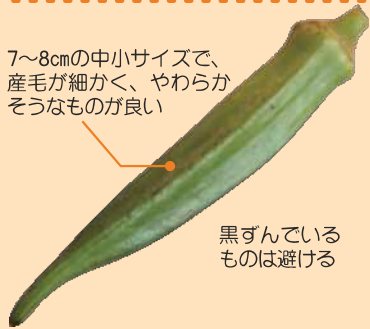
ナス……………4本
ミョウガ……………2個
葉ネギ……………適量

〔水……………600cc
A 塩……………大さじ1 ½
しょうゆ……………少々

【作り方】

- 1 ボールにAを合わせ、塩水を作る。
- 2 ナスは2mm程度の輪切りにし、塩水の中で軽くもみ、20分ほど漬けてから絞る。
- 3 薄切りにしたミョウガを②に混ぜ、葉ネギを散らし、好みでしょうゆをかけて食べる。

7～8cmの中小サイズで、産毛が細かく、やわらかそうなものが良い



黒ずんでいるものは避ける

特有のネバナバを持つスタミナ野菜

オクラ

ネバナバの成分は、ペクチンを含む水溶性の食物繊維。ビタミンA、Eなどのビタミン類、カルシウムなどのミネラルも豊富です。

旬 5月中旬～8月

主な産地 喜入地域

●保存方法

ラップに包んで冷蔵庫で保存。すぐに食べない場合は、硬めに塩ゆでして冷凍保存がお勧め。

目安 漬けて一週間後が食べごろ

90分

オクラのピクルス

材料 (1.5L保存瓶1本分)

オクラ……………10本
キュウリ……………1本
ニンジン……………1/2本
カリフラワー……………1/2コ



〈ピクルス液〉
酢……………300cc
水……………300cc
塩……………大さじ1
砂糖……………100g

ローリエ……………1枚
クローブ……………2～3粒
粒コショウ(黒、白混ぜてもよい)……………5～6粒

〈10%の塩水〉
水……………1ℓ
塩……………100g

【作り方】

- 1 オクラは軽く塩(分量外)をふり、手で転がし産毛を取り、サッと洗っておく。
- 2 キュウリは2cmのぶつ切り、ニンジンは5mm厚さに切る。カリフラワーは小房に分けてサッとゆでしておく。
- 3 鍋にピクルス液の材料を入れひと煮立ちさせ、冷ましておく(粒コショウが無い場合は入れなくてもよい)。



- 4 ①②を10%の塩水に1時間漬けてから水気を切って、保存瓶に入れたら③を注ぎ入れる。
- 5 ④は密閉し、冷蔵庫に入れて保存しておけば1週間くらいで食べごろに。

アレンジ 季節ごとに旬の野菜を好みに合わせ漬けてみましょう。