**寺島ナスのお料理　　　　　　　　　　松嶋あおい**

**【寺島ナスカレー炒め】**

①玉ねぎ､にんにくはみじん切りにする。

②寺島ナスを乱切りにする。

③ピーマンは種を取り一口大に切る。

④フライパンに米油を入れ､ナスとピーマンを炒め､取り出しておく。

⑤フライパンに米油とスパイスを入れ火にかける。香りが立ったらにんにく､玉ねぎの順に炒める。

⑤ひき肉を加えて炒める。

⑥ひき肉に火が通ったら､ホエー､カレールーを入れ混ぜる。

⑦ナス、ピーマンを加えて軽く煮る。

**【ナス2種の焼きマリネ】**

①寺島ナスは半割りにして、皮に7㎜くらいの斜めの切れ目を入れる。

②普通のナスは半割にして切れ目を入れ､3個に切る。

③紫玉ねぎは薄くスライスして､カンタン酢に漬けておく。

④フライパンにナスを入れて米油を絡め、火にかけて焼き目がつくまで焼き､③のボウルに漬ける。

⑤粗熱が取れたらミニトマトを横半分に切って加える。

⑥よく冷やして味をなじませ盛りつける。

**【寺島ナスジャム添えヨーグルト】**

①寺島ナスを5㎜角の賽の目切りにし､水につける。ザルで水を切る。

②鍋に①の寺島ナスを入れ､砂糖をまぶす。

しばらくおいて水が出たら火にかけて柔らかくなるまで煮詰める。

③レモン汁を混ぜて火を止め冷ます。

**【水切りヨーグルト】**

①ボウルにザルを入れキッチンペーパーを敷いてヨーグルトの水（ホエー）を切る。

②好みの硬さになったら器に盛り付け､ナスジャムを添える。

（ホエーはカレーに使う。）

**【おいねのつる芋ジャーマンポテト】**

①おいねのつる芋はよく洗い､皮付のまま一口大に切る。ベーコンは細切りにしておく。

②つる芋を容器に入れ､ふんわりラップしておくレンジ加熱する。

③フライパンにベーコンと油､ローズマリーを入れて炒め②のつる芋を加えて焼く。

④しょうゆを回しかけ､粒マスタードを全体的にまぶす。