

生でも。煮ても。焼いても。そのおいしさ無限大。

しまとの
赤なす



このなすひと味違う。

大きいものは長さ30cm。

果肉が柔らかく、甘みがあつて

アクが少なく

まうごつつまかく。

火を通せばあらず不思議。

トロ〜つととろける食感に。

まずは食べてみてはいよいよ!!



熊本赤茄子生産組合
部会長 西村光男

両国の太陽が育んだ!
新鮮野菜

熊本赤なす

なすの苦手な方に
おすすめ!



さくとした衣に、
とろとした赤なす。
赤なすの甘みがじんわり広がる。
贅沢なおやつです。

赤なす天ぷらのたこ焼き風「なすたこ」

【材料】 3~4人分
(160kcal/1人分)

- 赤なす……………1本
(30cmくらいのもの)
 - 天ぷら粉……………150g
 - 水……………200cc
 - かつお節…適宜
(小袋2袋程度)
 - 揚げ油……………適宜
- (飾り用)
- たこ焼きソース……………適宜
 - マヨネーズ……………適宜
 - 青のり……………適宜
 - 鰹節……………適宜

【作り方】

- ① 赤なすを一口大に切る。
- ② 天ぷら粉を水で溶き、
かつおぶしを入れ混ぜる。
- ③ 赤なすを②にくぐらせ、
180度の油で5分程揚げる。
- ④ こんがり焼き目が付いたら
お皿に並べ、たこ焼きソースと
マヨネーズ、かつおぶしと青のりで
おめかしを。
- ⑤ さあ、あつあつで召し上がれ。

赤なすの豚肉巻き

【材料】 3~4人分
(420kcal/1人分)

- 赤なす……………1本
(30cmくらいのもの)
- 豚バラ肉…200~300g
カロリーが気になる人は
豚モモスライスで。
- 小麦粉……………150g
- 卵……………2個
- パン粉……………300g
- 揚げ油……………適宜
- 塩こしょう…適宜

【作り方】

- ① 赤なすを3~4cmの長さに拍子
切りする。
- ② 塩こしょうで下味をつけた豚バラで、
切った赤なすを巻く。
(拍子切りした赤なすを2~3本ずつくらい)
- ③ 小麦粉をつけ、卵にくぐらせ、
パン粉を付ける。
- ④ 180度の油で8分程揚げ、こんがり
焼き目が付いたらできあがり。

お好みで、
ソースやマヨネーズ、
塩こしょうで
いただきます。

ボリュームたっぷり



ぜひ今晚のおかずに!