

夏の極うまっ! 大黒なす超簡単レシピ!

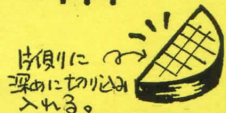


アロマに不用!
甘い菜の花
煮崩れしず!

(基本の焼き方) なすステーキ

※ポイント・中火で焼く。(弱火はバツ、歯ごたえが違います)

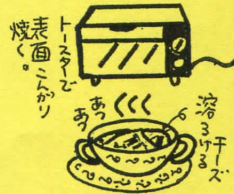
- (1) 大黒なす2cm中に切る。
- (2) 火がよく通るように、片側切り込みを入れる。
- (3) フライパンに油をひき、(たつぷりの油がコッ) 切り込みを入れた方から、中火で両面こんがりキツネ色になるまで焼く。
- (4) お好みで、辛子醤油、大根おろし、おかか、だし醤油等。



(オリジナル) なすスープ

※ポイント・塩の前のおろし生等が決めて!

- (1) 大黒なす(お好みの量)食べ易い大きさに切る。
- (2) 鍋にひたひたより上位の水を入れ、顆粒タイプなら、かつをだし6cc こんぶだし4ccを入れて煮る。
- (3) おろし生等を適量入れて味を決め、次に塩で味を整える。
- (4) トースターに入れる容器にあつあつで盛り、とろけるチーズ、粉チーズをのせてこんがり焼く。



なすのひき肉はさみ揚げ

- (1) 鶏ひき肉は、塩、コショウでしっかりと味を付ける。
- (2) 大黒なすは、1cm中に切って鶏ひき肉をはさんで、天ぷら粉の衣につけ、中温で揚げる。



なすカレー

・大きめの拍子切りにして、なすステーキの焼き方で最後に入れる。

麻婆なす

・市販のレトルトでカンタン〜!

農業生産法人山本ファーム(有)

山梨県甲州市塩山熊野501-1 FAX 0553(32)1788 (2014. 9月)
URL <http://www.sakura-ya.info/> メール yamamotofarm.sakuraya@gmail.com

・大黒なすの保存方法...切り口をラップして、やや湿らせた新聞紙に包み野菜室又は、冷暗所(10度以下にならない所)で保管して下さい。