

桐生・みどり地域

# ナス農家から発信 おすすめレシピ



選ばれる産地を目指して



群馬県の夏秋(露地)ナスの出荷量は全国1位です。特に平野部の桐生・みどり地域は冬春(ハウス)ナス、夏秋ナスとも栽培が盛んであり、関係機関が連携して新規就農者などに作付けを推奨し、生産者は増加傾向となっています。  
さらに生産を振興し、出荷量の確保と品質の向上を図り、選ばれる産地を目指します。

## ナス豆知識

ナスはインドが原産で、日本には奈良時代に入ってきました。1000年以上前から栽培されている、歴史ある野菜です。

**栄養素**：ナスの色素のナスニンはアントシアニンの一種で、抗酸化作用があり、酸化物質による体内への悪影響を軽減するとされています。



### 良いナスの選び方のポイント

- ① 色鮮やかでツヤがある
- ② 重量感があり、へたの切り口がみずみずしい
- ③ ガクのトゲがしっかりしている



## 桐生・みどり地域のナス収穫カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冬春(ハウス)ナス												
夏秋(露地)ナス												

群馬県東部農業事務所  
桐生地区農業指導センター  
TEL:0277-76-2047

JAにっただみどり  
TEL:0277-76-6222  
発行：令和2年7月 桐生地区農業指導センター

※このカレーは水を入れないで野菜の水分だけで作る。  
※ナスの他にじゃがいも、人参、ピーマン、ししとう等入れてもよい。

1. ナスは1口大に切り、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
2. 鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを入れて香りを出す。
3. 2に玉ねぎ、挽肉、ナスを入れてよく炒め、調味料を加え、蓋をして弱火で煮る。

### 作り方

材料(2人分)	量
ナス	6本
たまねぎ	1個
しょうが	1個
にんにく、しょうがの薄切り	各6枚
ケチャップ	ウスターソース
挽き肉	50g
油	大さじ1



ナスカレー

※ナスを入れることで、とろみのあるビシソプースができる。  
※冷やさなくとも美味しく食べられる。

1. ナスは皮をむき、電子レンジ(約750W)に4分ほどかけ、輪切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、薄切りにした長ネギと①を焦げないようにしんなりするまで炒める。
3. 2にコンソメスープといちよう切りにしたじゃがいもを加え、蓋をしんなりするまで炒める。
4. ③を熱いうちに裏ごし又はミキサーにかけて、牛乳と混ぜ、一煮立ちさせる冷蔵庫で冷やす。
5. 4を器に盛り、好みで彩りにパセリのみじん切りや小口切りのあじつきを散らす。

### 作り方

材料(2人分)	量
ナス	4本
長ねぎ(白い部分)	1本
じゃがいも	1個
コンソメスープ	1個
バター	1個
牛乳	1個
塩、こしょう	少々



ナスのビシソプース

## なすの蒲焼き風



### 材料(1人分)

なす	2本	みりん	} 各大さじ1
鶏肉	50g	しょうゆ	
油	大さじ1弱	酒	
		砂糖	

### 作り方

1. へたをとったなすを丸ごと電子レンジ(約750w)に1分かける。
2. 1のなすを縦半分に切れ込みを入れ開く。
3. フライパンに油をひいて、なすの皮の方から焼き、身の方に焼き色をつける。薄切りにした鶏肉も一緒に焼く。
4. 火が通ったら、みりん、しょうゆ、酒、砂糖を加え、蓋をして焼き色をつける。

※ご飯の上のにせ、好みで海苔や山椒の粉をかけてもよい。

## なすの冷菜



### 材料(1人分)

なす	2本
輪切り赤とうがらし	少々

### たれ

醤油	小さじ1強
ごま油、酢	各小さじ1
砂糖	小さじ1弱
にんにく	少々

### 作り方

1. へたをとったなすを丸ごと耐熱皿に並べ、ラップをふんわりかけて、電子レンジ(約750w)に4分かけ、やわらかくなったならラップをはずして冷ましておく。
2. にんにくをみじん切りにする。
3. 1のなすを手で縦に細長く裂き、皿に並べ、赤とうがらしを散らし、冷蔵庫で冷やしておく。
4. たれの調味料を混ぜて、3にかける。

※好みで、ごまや白髪ねぎをのせてもよい。

## なすの簡単浅漬け



### 材料(1人分)

なす	1本
塩	1g
しょうが	少量



### 作り方

1. なすはへたを切って縦8等分に切り、密閉できる保存袋に入れる。せん切りにしたしょうがと塩を加え、袋の上から揉んで全体をなじませる。
2. なすがしんなりしたら、中の空気をしっかりと抜いて口を閉じ、冷蔵庫に入れて15分以上おいて味をなじませ、皿に盛りつける。

※好みで、みょうが等の薬味をのせてもよい。

※新鮮ななすを長めに切って漬けることで、生なすのふっくら感が楽しめる。

## なす農家のラタトゥイユチーズ焼き



### 材料(2人分)

なす	4本	オリーブオイル	大さじ1
たまねぎ	小1個	挽肉	50g
トマト	2個	塩、こしょう	少々
にんにく	1かけ	ピザ用チーズ	100g

### 作り方

1. なす、たまねぎと、トマト1個分を1cm角に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにんにく、挽肉と1を入れ、丁寧に炒めて塩、こしょうで味付けし、蓋をし、弱火で柔らかくなるまで煮込んでラタトゥイユを作る。
3. 2の上にトマト1個分の輪切りとチーズをのせ、蓋をし弱火で焼く。チーズが溶けたらできあがり。

※ラタトゥイユは作り置きして、パスタやピザ、ソース、付け合わせ等幅広く利用できる。他の夏野菜としては、ズッキーニ、ピーマン、カボチャ等を入れてもよい。

※3は、グラタン皿にのせ、オーブントースターで焼いてもよい。