

# 賀茂なすの田楽

7月

2 週目



## 材料 (4人分)

賀茂なす	2個
(白みそ)	
白みそ	50g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ0.5
(赤みそ)	
赤みそ	50g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2.5

## 1人分栄養価

エネルギー	132kcal	炭水化物	25g
たんぱく質	4.6g	カルシウム	42mg
脂質	1.2g	塩分	2.4g

## 作り方

- ① 賀茂なすは上下を切り落とし、横半分の輪切りにする。
- ② 5分くらい水に浸してアク抜きをし、水分をふき取る。
- ③ フライパンにたっぷりと油を入れ中火(180℃位)でじっくり中がやわらかくなるまで焼く。
- ④ 田楽みそを赤・白別々に練り上げる。少し煮詰めながら、やわらかめに仕上げる。
- ⑤ なす2切れにそれぞれ白みそと赤みそをぬる。木の芽、ごま、けしの実などがあればふりかけるとよい。

## 食育ばなし

### 〈賀茂なす〉

丸くて大きい代表的な京野菜。少し張り込んでもひと夏に1度くらいは賀茂なすの田楽を作ろうと思うほど。このなすは、肉質が緻密で煮炊きしても形が崩れません。

5月下旬から9月まで出回りますが、最盛期は祇園祭のころです。

### 〈料理のこと〉

味、形、色ともに優れています。冷めてもおいしいとろけるような味わいです。田楽みそは、冷めると固くなるので少しやわらかめに練り上げます。

