

蒸(む)しなす



なすはインドで生まれ、世界中で食べられています。日本でも、昔から料理(りょうり)の中にとり入れられている野菜(やさい)です。

味がしみこみやすいので、ダシで煮(に)たり、中華(ちゅうか)のように油で炒(いた)めたり、トマトと一緒に(いっしょ)に料理(りょうり)したりといろいろな料理(りょうり)に使われています。

蒸(む)して熱(あつ)いうちにタレを絡(から)めておくと、おいしいおかずができあがります。冷(つめ)たくしても、とてもおいしいです。

■ ねつりょう : 60kca	■ タンパクしつ : 3.5g	■ ししつ : 0.1g
■ たんすいかぶつ : 12.8g	■ ビタミンC : 7mg	■ えんぶん : 3.9g

数値(すうち)は2~3人分

用意するもの (できあがり人数2~3人分)

- なす2本
- 長ねぎのみじん切り大さじ2
- 調味料(ちょうみりょう)(だし) >
- ぽんずしょうゆ (味付け(あじつけ)ぽんず)大さじ3



作り方 いっしょ おとなの人と一緒に作ってね

- (1) なすをたて半分に切って切り口を下にして、まな板に置(お)く。
手を切らないように気をつけながら、3ミリくらいの厚(あつ)さに切る。
- (2) 長ねぎのみじん切りをして、ぽんずしょうゆと合わせておく。
- (3) (1)のなす1個分(こぶん)を皿に並(なら)べ、
ラップをして電子レンジで2分加熱(かねつ)する。
- (4) やけどをしないように気をつけて取り出したら
ラップをはずし、熱(あつ)いうちに(2)のタレを半分かけておく。
- (5) もう1個(こ)も同じようにしてできあがり。



※熱(あつ)いままでも、冷(さ)めてもおいしく食べられます。

豆ちしき

なすのことわざとして有名なのは、「秋なすは嫁(よめ)に食(く)わすな」。これは、なすが体を冷(ひ)やしやすことから、赤ちゃんを産(う)むお嫁(よめ)さんの体を気づかったものと言われています。(他にも説(せつ)がありますので、調べてみると楽しいでしょう)。

