



信州四賀 たべくら農園だより

ナスの話

まだ日中は30℃を越す日もありますが、暦の上ではもう秋。四賀を吹く風は、すっかり秋の涼しい風になりました。農園では着々と秋冬用の野菜の準備を進めています。生育期間の長いキャベツやブロッコリー類の植え付けは既に終わり、にんじんや大根・カブなどの根菜類の種まき、来春収穫の玉ねぎの種まきも終わりました。

秋といえば秋ナス！ナスの美味しい季節到来です。朝晩の冷え込みによって実が引き締まり、とても美味しいナスが生る時期です。

ナスの実の95%は水分で出来ているといわれています。そのくらいナスは水が好きで、なおかつ太陽が大好きな植物。雨続きも、晴れて乾燥が続くのも良くありません。そんな日が続くととたんに実が堅くなったり、皮に亀裂が入ったり、実のつきが悪くなってしまいます。昨年まではあまり良いナスが作れずに悩んでいたのですが、今年はずっと田んぼだった畑にナスを植えたところ、畑の水持ちがよいためかとても良いナスが出来るようになりました。それでもよっぽど乾燥が続く時期は雨を待っているだけでは間に合わず、水やりもしています。

ナスの紫色はアントシアニン色素によるもので、強い太陽光から身を守るためにナス自らが発する色です。新鮮で美味しいナスは、へたの下に白から薄紫色のグラデーションを描いた線が見えます。これは夜のうちに成長した部分がまだ紫色に色付いていないため、時間が経つと紫色に変色していきます。

ナスを使った料理は数知れず…。蒸しナス、焼きナス、揚げナスに天ぷら。炒め物

◎今週の一枚◎



カボチャ収穫開始！
冬まで寝かせて追熟させます

や味噌汁に、トマト煮込みやカレーも美味しいですね。ナスはスポンジのように油を吸ってしまうのが難点ですが、ナスを切った後に少し濃い目の塩水にしばらく浸してから水をよく切って使うと、だいぶ油の吸い込みを防ぐことが出来ます。揚げ物や炒め物にする際はぜひお試しください。今回のレシピは我が家で人気のナス料理をご紹介します。

●●● 今回のお届け内容 ●●●

※ B級品が入る場合は増量してお届けしています

【S・M共通】

- 黄玉ねぎ : 火を入れるととーっても甘い自慢の玉ねぎです
- きゅうり : 乱切りしてただ塩を振るだけでも十分甘くて美味しいです
- ナス : みずみずしい秋ナス。油との相性バツグンです
- 空芯菜 : 中が空洞のシャキシャキ葉野菜。炒め物やおひたしに
- 甘とう : 焦げ目がつくまで丸ごと魚焼きグリルで焼いて醤油&鰹節だけでも乙な一品に。ピーマン代わりに使えます
- ミニトマト : お子様にも大人気のミニトマト、甘くてジューシー
- 大玉トマト : 生でキンキンに冷やして食べるとより美味しいです
- 八角オクラ : 甘みがあって柔らかオクラ。切り口は花形になります

【Mのみ】※大玉トマト・ミニトマト・きゅうり・ナス増量

- ズッキーニ : 薄い輪切りにして塩コショウ炒めや、トマト煮もオススメ
- ミニパプリカ : かわいい形のカラフルパプリカ。サラダや炒め物にも
- モロッコインゲン : スジ無しで柔らか。2分ゆでてゴマ和えや炒め物にも

もっと食べ暮らかんたんレシピ 《ふんわり卵とナスの中華炒め》

材料：ナス3本、(お好みでピーマン又は甘とう2~3個)、卵2個、オイスターソース・醤油・酒 各小さじ2、塩少々



- 作り方：①ナスを一口サイズの乱切りにし、少ししょっぱいと感じる程度の濃い目の塩水に浸けておく。ピーマン又は甘とうも一口サイズに切っておく
- ②水に浸し10分程度経ったら、ナスをザルにあけ水を切っておく
- ③油を敷きよく熱したフライパンに、割り溶いた卵を流し入れ軽く箸でかき混ぜてふんわり炒り卵を作り、少し半熟程度で火を止め別の皿に取る
- ④再び油を敷いたフライパンを強火にかけ、ナスとピーマンを油が回りしんなりするまでよく炒め、調味料を全て入れて全体を混ぜ合わせる
- ⑤火を止めて炒り卵をフライパンに戻し、軽く混ぜたら出来上がり