



美～ナスジャム

材料

美～ナス 250g
 水 約100cc
 グラニュー糖 約90g
 レモン汁 大さじ1～2

作り方

- ①美～ナスはヘタを取り、約1.5cm角にカットして、水にさらしておく。
- ②鍋に水とグラニュー糖を入れて火にかけ、溶けたら①のナスを水を切ってから加え、蓋をして弱火で時々かき混ぜながら煮る。(約30分)
- ③レモン汁(お好みの量で)を加え、さらに煮て、ツヤが出てとろみが出るまで煮詰めて完成!(約30分)

※鍋底に焦げ付かないように注意!

1人分のcalorie

阿波市観光大使
あわみちゃん



大さじ1
12
カロリー



徳島県阿波市



☆美～ナスとは…徳島県阿波市の若い農家の集まり「GOTTSO阿波」が、市役所の支援を受け、新たな特産品化に向けて栽培している白ナスです。ぼっくりとしたまあ～るいワオムで、薄い翡翠色をしています。皮が薄くてやわらかく、ジューシーなのが特長。油との相性がいいので、炒めものやホイル焼きなどにもピッタリです!丹精込めて栽培している美～ナスは、一度食べるとその味にハマること間違いなしですよ!今晚のおかずはいかがですか?



連携団体 : 阿波市観光協会・GOTTSO阿波・阿波ベジ★プロジェクト・野菜ソムリエコミュニティ徳島阿波支部