



♡美～ナスのペースト♡

材料

美～ナス 1本
にんにく(薄切り) 1かけ
オリーブオイル 大さじ1
塩、こしょう 適量

作り方

- ①美～ナスを縦半分に切り、アルミホイルの上にする
- ②美～ナスの上に、にんにくとオリーブオイルをかけ、オーブントースターで、にんにくに少し焦げめがつくまで焼く
- ③にんにくの焦げ目がついたら取り出し、美～ナスの皮を取り、フードプロセッサーで攪はんする。
- ④塩、こしょうで味付けしたら出来上がり。お好みで、味付けはいろいろとアレンジしてね。

※トースト…ペーストを塗り、トマトや好きな野菜、チーズをのせて焼く。
※冷奴にのせて、ペースト、鯉節、醤油で食べてもOK!
※お肉にのせたり、パスタに使ってもOK!

calorie

阿波市観光大使
あわみちゃん



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。ぼってりとしまあ〜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