



美～ナスのまる結び（2人分）

材料

美～ナス 1/2本
 油 大さじ1
 醤油 大さじ1
 おろしショウガ 小さじ1/2
 ごはん 2膳
 醤油 小さじ2
 白ごま 小さじ2

作り方

- ①美～ナスを5～7mmの厚さで縦に切る。
- ②薄い塩水につけて、ざるにあげる。
- ③フライパンに②に加え、上から油を回しかけ手でざっと混ぜ合わせる。（ナスに水分がついているのと、まだ熱くなっていないので油が満遍なくナスに絡みませず）
- ④ナスを一枚ずつきれいに並べて、フタをして火をつける。
- ⑤中火で両面蒸し焼きにして、少しこげめがついたらボールにあげる。
- ⑥ ⑤に醤油、おろしショウガを加えて軽く混ぜておく。（熱いより冷えた方がとろっと感じるので、冷ますのがポイント！）
- ⑦ごはん、醤油、白ごまを混ぜて小さいお結びにして、冷えた⑥を巻いて出来上がり♪

★お結び以外にも、お好みのタレでそのまま食べてもOK。

1人分の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～るいフォルムで、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！今晚のおかずにかがですか？



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