

今が旬！小城産野菜をたっぷり使った

ご飯がすすむ！ 麻婆なす



とろ〜りとしたなすの食感がたまらない
「こだわり手作り！麻婆なす」
調味料をあらかじめ、混ぜておけば、
後は簡単！時短料理でおすすめです♪

★★作り方★★

1. 春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。
干椎茸も戻してせん切りにする。
2. 人参は短冊切り、玉葱はみじん切り、葉ネギは5mmの長さに切る。茄子は1cmの半月切り後、水にさらし、あく抜きをする。
3. 調味料○を合わせておく。
4. 油を熱し、豚ひき肉、にんにく、生姜を入れて炒める。
4. 茄子、玉葱、人参、椎茸に水を加えて煮る。火が通ったら、混ぜておいた調味料とごま油を加える。
5. 春雨、葉ネギを加え、水溶き片栗粉を入れる。

☆☆材料（4人分）☆☆

豚ひき肉 60g

（おろし生姜・おろしにんにく・油少々）

茄子 2個 玉葱 1玉

人参 1/5本 干椎茸 2枚

葉ネギ 1/2本 春雨(乾) 30g

調味料

○醤油 小さじ2 ○酒 小さじ1/2

○がらスープチキン 大さじ2

○塩 小さじ1/5

○砂糖 小さじ1/5 ○みりん 小さじ1/2

○麦みそ 小さじ2 ○赤みそ 小さじ4

○豆板醤 小さじ1/5 ○水 1カップ

ごま油 小さじ1/4

片栗粉 小さじ2

（調味料の組み合わせはお好みで調整してください。）

★たけのこごはん★

ゆでた時に、中央のヒダの部分についている白い粉のようなものは「チロシン」というアミノ酸の一種で、疲れをとる働きがあります。

☆☆ 材 料 (4人分) ☆☆

- ・温かいごはん 700g
- ・鶏肉 50g
- ・油揚げ 1/3枚
- ・えだまめ(グリーンピース) 12g
- ・新たけのこ 100g
- ・酒 少々
- ・人参 1/3本

☆調味料

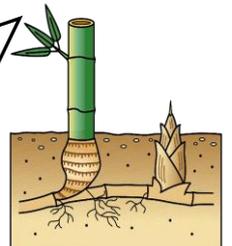
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・塩 小さじ1/3
- ・酒 小さじ1

☆☆ 作 り 方 ☆☆

1. 新たけのこ、油揚げは短冊切り、人参はいちょう切りにする。鶏肉は小さく切り、酒をふっておく。
2. 鶏肉を炒め、新たけのこ、油揚げ、人参を煮る。調味し、最後にえだまめをいれる。
3. 温かいごはんと具を混ぜる。



たけのこは、竹の新芽で春の旬の食べ物です。とても成長が早く、生えてから10日以内に食べないと竹になってしまうところから、竹の下に旬という字がついて「筍」という漢字になりました。



★ふきとたけのこのにつけ★

☆☆ 材 料 (4人分) ☆☆

- ・豚肉 40g
- ・新たけのこ 100g
- ・厚揚げ 80g
- ・つきこんにゃく 25g
- ・ふき 25g
- ・人参 20g
- ・小松菜 40g

★調味料

- ・砂糖 大さじ2
- ・うすくち醤油 大さじ2
- ・だし汁(かつお昆布だし) 2カップ
- ・みりん 大さじ2
- ・塩 少々

☆☆ 作 り 方 ☆☆

1. ふきは塩をふって板ずりし、熱湯でゆで、皮をむいて5cm長さに切る。たけのこは米ぬかや鷹の爪をいれた湯で1時間ほど茹でて、いちょう切りにする。
2. 厚揚げは熱湯に通して油抜きし、1cm程度のサイコロ状に切る。人参は拍子切り、小松菜は3cmの長さに切る。つきこんにゃくは食べやすい長さに切る。
3. 豚肉を炒め、だし汁を入れて煮立て、たけのこを入れて煮る。次にふき、人参、つきこんにゃく、厚揚げを加えて煮る。煮えたら調味料を加え、小松菜をいれて仕上げる。



ふきは食物繊維やカリウムが豊富で生活習慣病に効果があるといわれています。それぞれの素材の下処理をきちんとしてから煮ることが大切です。

★旬の食材(5月) 一口メモ★



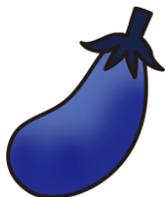
ほたるの郷 宮島寿一さん

5月の小城の旬の野菜は、たけのこ、ふき、なす、きゅうり、玉ねぎ、葉ねぎです。たくさん食べてください。



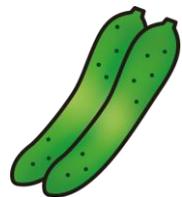
●たけのこ：食物繊維が、豊富に含まれているため、便秘や大腸がんの予防に効果があります。またカリウムも多く含んでいるため、塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。このほかにも、グルタミン酸やアスパラギン酸などのうまみ成分も含まれているので、薄めの味付けで調理すれば、よりうまみが楽しめます。

●ふき：春が旬の食べものは香りが強く、少し苦味があるのが特徴です。この苦味は、冬の寒さを乗り越えるために、体に蓄えた脂肪を、体の外にだしてくれる働きがあります。葉の部分には妊婦や授乳期の女性に欠かせない葉酸も含まれています。



●なす：なすは、くせのない味なので、和・洋・中と幅広い料理に活用できます。特に油との相性は抜群。なすの色素のアントシアニンは加熱しすぎると変色するので注意が必要です。

●きゅうり：きゅうりは90%以上が水分で、体を冷やす効果があります。夏場の食をすすめるための野菜として活躍します。



●玉ねぎ：玉ねぎは切った時の涙の素である「硫化アリル」は、ビタミンB1の吸収を高めます。

●葉ねぎ：緑色の部分は、ビタミン類が多く、体の調子を整えてくれます。また含まれている「硫化アリル」は血行を良くし、玉ねぎと同じように疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めてくれます。

