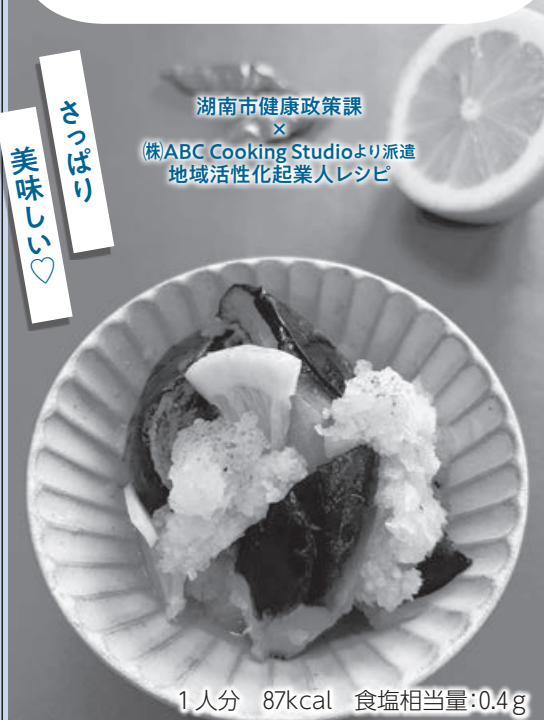


下田ナスの 甘酢おろし和え

生のまま食べることが多い下田ナスは、実は焼いてもとっても美味しい！
弥平とうがらしとの相性も抜群です♡



湖南省健康政策課

(株)ABC Cooking Studioより派遣
地域活性化起業人レシピ

美味し
い♡

1人分 87kcal 食塩相当量:0.4g

材料 2人分

下田ナス……………3個 酢……………小さじ4
オリーブオイル…小さじ2 砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/8 レモン(あれば)……1/8個
大根……………200g 弥平とうがらし(粉末)…適宜

作り方

- ① レモンはくし形切りにしてから、皮ごと薄切りにする。
大根は皮をむいてからすりおろし、ザルに入れて軽く水を切る(水切り後目安120g)。
- ② 下田ナスは乱切りにして、フライパンに油を加えて加熱し、焼き色がついた面から裏返していく。
焼けたものからバットに取り出し、塩を振りかける。
- ③ ボウルに酢と砂糖を合わせ(合わせ酢)、大根おろし・レモン・焼いたナスを加えて和えたら完成！
お好みで湖南省特産の弥平とうがらし(粉末)を振りかけたピリ辛バージョンもおおすすめです。

うま!
point

ナスが焼けたら温かいうちに
塩を振り、味をなじませよう!

楽!
point

合わせ酢は調味酢でもOK!

詳しい工程写真
コラムはこちら



市ホームページ

お誕生おめでとう

赤木なのは	(三 雲)
山田 悠人	(吉 永)
芝田 燈風	(石部中央)
和田 瑚都	(石部中央)
佐合 惺月	(石部中央)
片山 蓮望	(宝来坂)
平野 瑞稀	(石部南)
鵜飼 碧海	(菩提寺)
木田 倫太郎	(イタナランド)

内藤 充月	(湖南団地北)
ミズノ マリアノ エレナ アイミ	(湖南団地北)
水口 楓梨	(湖南団地中)
ダモタ イズノ ルカス ヒロシ	(大 谷)

おくやみ申し上げます

藤本喜久男	80歳 (妙感寺)
富田 健治	82歳 (妙感寺)
山際 均	73歳 (吉 永)
勝本 義次	75歳 (夏 見)

勝本喜代美	92歳 (夏 見)
堤 好男	91歳 (針)
眞井シマ子	88歳 (平 松)
山本 隆三	100歳 (石部東)
吉川 昌幸	80歳 (石部東)
久保井敏子	84歳 (石部西)
馬籠 典子	83歳 (東 寺)
櫻井 義男	90歳 (岩根東)
堀田 宏	90歳 (みどりの村)

令和8年6月1日～30日掲載申込分(敬称略)