

9月 旬の素材を使ったメニュー

なすの南蛮焼き



1人あたり

エネルギー	41kcal	たんぱく質	0.8g
脂質	1.0g	食塩	0.7g
カリウム	117mg		

材料（4人分）

なす	3本
※醤油	大さじ1
※酢	大さじ1
※砂糖	大さじ1
小麦粉	少々
ねぎ	少々
サラダ油	大さじ1

作り方

1. なすは、一口大の乱切りにして、水にさらす。
※印の調味料を合わせておく。
2. なすの水気をふいて小麦粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油を入れてよく焼く。
3. 弱火にし、合わせておいた調味料を入れる。なすにとろみがついたら火を止め、小口切りにした、ねぎをふる。

なす



【栄養】

なすの皮には、ナスニンというポリフェノールが豊富に含まれています。ナスニンは、なすの青紫色の成分で、抗酸化作用があり、動脈硬化等の生活習慣病を予防します。また、実の部分にも渋味の成分であるクロロゲン酸というポリフェノールが含まれています。クロロゲン酸は、胃液の分泌を促進する作用があるので、夏の食欲が無く、消化不良気味の時に良い栄養素です。

【調理のポイント】

切り口が空気に触れるとアクが出て変色するので、皮を剥いたり、切った時はすぐに水につけます。また、油との相性が良いので、煮物や焼き物をする際、サッと油に通しておくこと、色も味も良くなります。

【選び方】

ヘタの切り口が新鮮で新しく、トゲが尖っているものが新鮮です。皮は濃い紫色でツヤがあり、全体的にハリのあるものがよく熟しています。