



# おばあちゃんの味レシピ°

なすのずんだ和え ～4人分～

| 材料   | 作り方   |
|--|---|
| なす・・・60g<br>枝豆（さやなし）・・・40g<br>薄口しょうゆ・・・3g<br>みりん・・・5g<br><br>A 砂糖・・・4g<br>塩・・・0.2g | ①なすは半月切りにして水にさらす。その間に鍋に湯を沸かす。<br>②お湯が沸騰したら、なすを2分程茹でてザルにあげる。布巾に包んで軽く水気を切り、熱いうちに下味をつけておく。<br>③枝豆は茹ですぎないで甘皮をむき、すり鉢で十分にする。Aの調味料を入れてさらにすり合わせる。<br>④なすの粗熱が取れたら、③の衣と和える。 |

## 【今月の豆知識】 茄子について

淡白でみずみずしい味わいが特徴のナス。日本では1000年以上栽培されてきた野菜で「秋ナスは嫁に食わずな」という言葉もあるように初秋に旬をお迎えます。

名前の由来ですが、伝来してきた当初は「夏の実」「夏味（なつみ）」などと呼ばれていました。これがなまって、「ナスビ」、やがて「ナス」になったといわれます。現在も関西より西と北海道では「ナスビ」、関東では「ナス」と呼ばれるそうです。

