



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 枝豆（さやなし）・・・40g 薄口しょうゆ・・・3g みりん・・・5g A 砂糖・・・4g 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。 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。 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。 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「秋ナスは嫁に食わすな」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。

