

伝えて
いきたい!

滋賀の伝統食材

下田なすとにしん姿煮で
第6回「とっても簡単!なすとにしんの煮物」

皮が薄くてみずみずしい
「下田なす」浅漬けはもち
ろん、煮ても焼いてもおい
しくいただけます。

下田なすは、湖南市下田地区で
明治以前から栽培されている伝統
野菜です。長さは6~10cm、直径
3~4cmくらいのかわいい小ぶりの
なすです。皮が薄くて実はとてもや
わらかく、水分が豊富です。アクが
少なく、浅漬けにするとそのおいし
さが際立ちます。また、煮物や天
ぷら、炒め物など、火を通せば、
とろりとした食感が楽しめます。



933 次9月 滋賀県 JAこうか
回4

下田なす

300g前後(5~6本)

甲賀の伝統野菜。湖南市
の下田地区で古くから栽
培されているナスです。一
般的なナスに比べると小
ぶりです。

本体 180円
(税込 194円)



934 冷蔵 フジッコ

にしん姿煮

2本入×2袋

北の海で育ったにしんを
じっくりと時間をかけて骨
までやわらかく炊きました。

小麦

(254kcal/100g) 賞味期間:60日

本体 580円
(税込 626円)

作っ
て
みて!

【材料】

(3~4人分)

933 下田なす 300g(5~6本)

934 にしん姿煮 1袋

土生姜(せん切) 少々

A だし汁 400ml

砂糖・みりん 各大さじ2

醤油 大さじ3

【作り方】

① なすは食べやすい大きさに切って皮目
に浅く切り目を入れ、水にさらす。にしん
も食べやすい大きさに切る。

② 鍋にAとなすを入れて落とし蓋をし、中
火で15分くらい煮る。なすに火が通っ
たら、にしんを加えてひと煮立ちさせ、
火を止める。しばらくおいて味をなじま
せ、器に盛って土生姜を添える。

