



伝統食材を使って

第85回 下田なすの南蛮漬

「下田なす」は、明治以前から湖南省下田地区で栽培されている伝統野菜。普通のなすに比べて小ぶりできめが細かく、水分たっぷりのやわらかな実と薄い皮が特徴です。火を通すと、とろりとした食感が際立ちます。

数量限定

抽選 300点

お一人様 1点限り

注文多数の場合は抽選です。

サイズ(M~2L混)

1132 次8月 滋賀県 JAこうか 回3回

下田なす 300g前後

湖南省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 **298**円
(税込 322円)



材料 (3~4人分)

1132 下田なす 300g

1142 産直 四万十川の土しょうが 1片

A 酢 60ml

砂糖 大さじ2

1103 うすくちしょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ1

だし汁 40ml

赤唐辛子(小口切り) 1/2本分

作り方

- ① 小鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせて火を止めて粗熱をとり、バットに移す。
- ② なすはヘタに浅く一周包丁を入れてガクをはずす。縦半分に切って格子状に深く包丁を入れる。
- ③ 180℃の油で4~6分しっかり揚げて油をきり、すぐに①に浸ける。20分位浸けて味をなじませ、器に盛ってせん切にした土生姜をのせる。冷たく冷やしてもおいしい。

油で揚げたなすのとろりとした食感とさっぱり南蛮酢が絶妙の味わいです。

