

試してみて!

滋賀の伝統食材

第23回 下田なすの南蛮漬

「下田なす」は、滋賀県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。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。



1028 毎週企画

滋賀県 JAこうか

下田なす

300g前後(5~6本)

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 **189**円
(税込 204円)

作ってみて!

油で揚げたなすのとろりとした食感と南蛮酢が絶妙の組み合わせです。

《材料》

(3~4人分)

《作り方》

1028 下田なす …… 300g

1020 産直

西村さんの土しょうが …… 1片

A 酢 …… 60ml

砂糖・薄口醤油

…… 各大さじ2

みりん …… 大さじ1

だし汁 …… 40ml

赤唐辛子(小口切)

…… 1/2本分

① 小鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせて火を止め、粗熱をとり、バットに移す。

② なすはヘタに一周切り目を入れてガクを除く。半分に分け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、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。

