

夏

なすとアジのピリ辛ケチャップ炒め



材料（4人分）

アジ	200g
塩	少々
こしょう	少々
なす	200g
トマトケチャップ	大さじ4
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ3
パセリ	少々

【作り方】

- ① にんにくは薄切りにしておく。赤唐辛子は種を取り、輪切りにしておく。
- ② なすは、ヘタを取り、縦半分にして7mm厚さの薄切りにし、水に浸してアクを抜く。
- ③ アジは3枚におろして、一口大に切り、塩・こしょうをする。
- ④ フライパンにオリーブ油（大さじ2）、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りがでたらなすを入れ、中火にして炒める。
- ⑤ なすに火が通ったら皿に出しておく。
- ⑥ ⑤のフライパンにオリーブ油（大さじ1）を加え、アジを焼く。火が通ったら⑤のなすを加え、少量の水で溶いたトマトケチャップをまわし掛けて味を付ける。
- ⑦ 器に盛り、パセリを飾る。

栄養価（1人分）

エネルギー	176kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	10.8g
カルシウム	26mg
塩分	1.0g

農家さんの声

愛南町では、長なす系の「筑陽」は、遅霜の終わる4月中旬頃植え付けし、夏に収穫します。



使用している愛南産の農水産物

なすの皮には「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。また、発ガンや老化を抑制する抗酸化作用が強く、眼精疲労にも効果があるとされています。



なす