



宮崎市佐土原ナス研究会

佐土原なすのステーキ



調理時間
15分

材料 <4人分>

| | |
|-----------|-----------|
| 佐土原なす | 400g (2本) |
| さしみ醤油 | 大さじ1 |
| (好みで焼肉の外) | 大さじ1) |
| 油 | 大さじ1 |
| かつお節 | 適量 |

作り方

1. なすはヘタを切って縦2つに切り、皮側にかこの状に切り目を入れ、3つに切り分ける。
2. 1を耐熱容器に入れて電子レンジで3分加熱し、しんなりさせる。
3. フライパンを熱して油を引き、なすを並べ、ふたをして蒸し焼きにする。
4. なすに火が通ったら、さしみ醤油を回し入れ味をととのえる。
5. 火を止め、かつお節を加えて、なすにからめる。

調理のポイント

かこの状に切込みを入れることで、火の通りが良くなり、加熱時間を短縮できるので、ビタミンの損失が少なくなります。また、歯ざわりも良くなります。

佐土原なすのあっさり漬け



調理時間
10分

材料 <4人分>

| | |
|-------|-----------|
| 佐土原なす | 400g (2本) |
| 塩 | 少々 |
| しょうが | 適量 |

作り方

1. なすはヘタを切ってくし切りにする。
2. 切ったなすを塩もみして軽く水けを絞る。
3. しょうがをみじん切りにしてあえる。

調理のポイント

長くおくと、酸化により変色し、味も落ちるので、あえたらすぐに食べるようにします。

佐土原なすのおひたし



調理時間
15分

材料 <4人分>

| | |
|-----------|-----------|
| 佐土原なす | 400g (2本) |
| めんつゆ (希釈) | 大さじ1 |
| みょうが | 少々 |
| 万能ねぎ | 少々 |
| おろししょうが | 少々 |
| かつお節 | 少々 |

作り方

1. なすはヘタを切り、電子レンジ(500W)で1分20秒裏返して1分20秒加熱する。
 2. 食べやすい大きさに切り、薄めためんつゆをかける。好みで、みじん切りしたみょうが、小口切りしたねぎ、おろししょうが、かつお節をかける。
- ※調味料は、ポン酢、ドレッシング、酢みそでも合う。

調理のポイント

加熱後は熱いので、ヤケドに注意します。

佐土原なすのグラタン



調理時間
40分

材料 <4人分>

| | |
|-------|-----------|
| 佐土原なす | 200g (1本) |
| 小麦粉 | 12g |
| バター | 10g |
| A 牛乳 | 300cc |
| 塩 | 0.5g |
| こしょう | 少々 |
| 粉チーズ | 少々 |
| バター | 適量 |

作り方

1. なすはヘタをとって一口大に切り、バターを塗ったグラタン皿に盛る。
2. ホワイトソースを作る。バターと小麦粉を炒め、牛乳を徐々に入れ、塩、こしょうで調味する。
3. ホワイトソースを(1)にかけ、その上に粉チーズをふる。
4. あらかじめ180℃に予熱していたオーブンで、表面に軽く焦げ目がつくくらい(20分)焼く。

調理のポイント

ホワイトソースは市販のものでも代用できます。

佐土原なすの天ぷら



調理時間
15分

材料 <4人分>

| | |
|------------|-----------|
| 佐土原なす | 400g (2本) |
| 揚げ衣 | |
| 卵 | 2個 |
| 小麦粉 | 100g |
| 揚げ油 (サラダ油) | 適量 |
| 天だし汁 | 240cc |
| つみりん | 60cc |
| ゆずくち醤油 | 60cc |

作り方

1. なすはヘタを切り、輪切りにする。
2. 揚げ衣をつくり、なすにからませる。
3. 中温(150~160℃)で、色よく揚げる。
4. 天つゆでいただく。

調理のポイント

衣をカリッと仕上げたい場合は、卵を冷水(100cc)に変えます。

佐土原なすの焼きなす



調理時間
25分

材料 <4人分>

| | |
|-------|-----------|
| 佐土原なす | 400g (2本) |
| しょうゆ | 適量 |
| かつお節 | 適量 |
| 万能ねぎ | 適量 |

作り方

1. なすはオーブンで20~25分(片面10~12分ずつ)焼き、熱いうちに皮をむく。
2. かつお節、ねぎを盛り、しょうゆをかけていただく。

調理のポイント

冷凍保存もできるので、残ったときは1本ずつラップをかけて冷凍し、食べるときに電子レンジで解凍していただきます。

佐土原なすとトマトのあっさり煮



調理時間
10分

材料 <4人分>

| | |
|--------------------|-----------|
| 佐土原なす | 400g (2本) |
| トマト | 中2個 |
| 固形スープの素 (コンソメ味) | 1個 |

作り方

1. なすはヘタを切り、1 cm幅の半月切りにする。
2. トマトを乱切りにして、鍋に入れ、固形スープの素を加えて火にかける。
3. トマトの形がくずれてきたらなすを入れ、煮つめる。
4. 好みで火を止める直前にバジルを加えてもよい。

調理のポイント

トマトの皮が気になる場合は、煮込み前に湯むきしておきます。

佐土原なすの三杯酢漬け



調理時間
10分

材料 <4人分>

| | |
|-------|-----------|
| 佐土原なす | 400g (2本) |
| さとう | 1カップ |
| しょうゆ | 1カップ |
| A 酢 | 1カップ |
| しょうが | 適量 |
| にんにく | 適量 |
| サラダ油 | 適量 |

作り方

1. なすはヘタを切って、乱切りにする。
2. 1のなすを高温(180℃)の油で素揚げする。
3. 三杯酢を作る。
Aを合わせ、好みに応じて、しょうが、にんにくのみじん切りを加える。
4. 揚げたなすをAの三杯酢に漬けておく。
5. 10分程度漬けて器に盛る。

調理のポイント

素揚げする際は、高温でさっと揚げ、一度に入れすぎない。

佐土原なすのかんたん♪田楽



調理時間
15分

材料 <4人分>

| | |
|--------------------|-----------|
| 佐土原なす | 400g (2本) |
| ごま田楽みそ | |
| みそ(赤みそ) | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ2 |
| さとう | 大さじ2 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| ごま油 | 適量 |
| 好みで山椒の葉 または炒りごま | 適量 |

作り方

1. ごま田楽みそを作る。
耐熱容器にAを入れて、よく混ぜ、ラップをして電子レンジで500Wで1分加熱しよく混ぜる。再びレンジで20~30秒加熱しよく混ぜる。
2. なすはヘタを切り、1 cm幅の輪切りにする。
3. 厚手のフライパンにサラダ油とごま油をひき、1のなすを並べて入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
4. なすに火が通ったら、なすの表面に2のみそをぬる。
好みでごまや山椒のをせる。

調理のポイント

サラダ油は好みでバターに変えてもおいしいです。
なすが薄いので、みそは薄めにぬります。

佐土原なすのマヨ焼き



調理時間
20分

材料 <4人分>

| | |
|----------------|-----------|
| 佐土原なす | 200g (1本) |
| マヨネーズ | 適量 |
| しょうゆ | 適量 |
| 好みでねぎ または一味 | 適量 |

作り方

1. なすはヘタを切り、半分に切る。
2. 切断面に格子状の切り込みを入れ、幅1cmの半月切りにする。
3. アルミカップに2を3~4切れ入れ、上からマヨネーズを軽くかける。
4. 200℃に熱したオーブンで、12分焼く。
5. 熱いうちに、しょうゆをたらしておく。
6. 好みでねぎや一味をちらす。

調理のポイント

マヨネーズは、多すぎるとくどくなるので入れすぎない。