



くろべえなす

(ナス科)

果皮に光沢があり、食べて柔らかい。煮てよし、焼いてよし、揚げてよしの万能タイプのなすである。



ピザ風くろべえなす

材 料 [2人分]	・くろべえなす	1個	・マッシュルーム(缶詰薄切り)	少々
	・たまねぎ	1/4個	・ピザ用チーズ	100g
	・ピーマン	1/2個	・トマトケチャップ	大さじ2 1/2
	・パプリカ	1/4個	・サラダ油	大さじ2
	・サラミ薄切り	6枚		

作り方



「切れ目の入れ方」

- くろべえなすは縦半分に切ってから、(1口ずつ食べやすいように)皮面にそって内側2~3mmにぐるりと切れ目を入れ、表面に格子の切れ目を入れる。切り口にサラダ油をはけで塗り、オーブントースターまたはグリルの中火で火の通りを見ながら5~10分加熱する。
- たまねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは種を取り輪切りにする。
- 1のくろべえなすの切り口にトマトケチャップを塗り、2とサラミ、マッシュルーム、チーズをのせてオーブントースターまたはグリルの中火で5~10分焼く。

くろべえなすのサラダ

材 料 [2人分]	・くろべえなす	2個	A	めんつゆ	25ml
	・豚ロース肉	100g		オリーブ油	大さじ1
	・酒	大さじ1		レモン汁	1/8個分
	・青しそ	5枚		塩、こしょう	少々
	・みょうが	2個			

作り方

- くろべえなすはへたを取って8等分のくし形に切り、薄い塩水(分量外)に約5分さらして水気をふく。耐熱皿に皮を上にして並べ、表面にオリーブ油をぬってラップをし、レンジで6~8分ほど加熱し、冷ます。
- 豚ロース肉は酒を加えた熱湯で1枚ずつ、色が変わるまでゆで、ざるに広げて冷ます。みょうがは小口切り、青しそは千切りにして水にさらした後、水気をよく切る。
- ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせ、水気を絞った1と2を加え、全体に混ぜ、器に盛る。

くろべえなすの甘酢煮

材 料 [約10人分]	・くろべえなす	10個
	・砂糖	180g
	・酢	180g

作り方

- くろべえなすは皮をむいて、水に3時間つけてあく抜きをする。
- 水を切った1をなべに入れ、砂糖と酢で柔らかく、照りがつくまで煮詰める。

