

## おすすめレシピ⑦

# なすのくるくる辛味噌巻き



作り方

### ●材料（4人分）

- ・なす ..... 6本
  - ・油 ..... 適量
  - ・とうがらし味噌 ..... 適量
- (参考材料 味噌1kg、  
生の青唐辛子300g、砂糖350g)
- ・薬味 お好みで
  - (みょうが、大根、ねぎ、大葉など)
  - ・つゆの素 ..... 適量



- ① なすのへたを取り、縦半分に切る。
- ② 油で揚げた後、皮を外側にして丸めるため、へたの切り口と平行に5mm程度の切り込みを皮全面に入れる。
- ③ 多めの油でなすを揚げる。お箸で持ち上げたとき、しんなりしたら油から取り出す。
- ④ 中心にする部分にとうがらし味噌を小さじ1/3程度のせ、皮が外側になるように丸めていく。
- ⑤ お皿に盛り付け、お好みで薬味・つゆの素をかける。

なすは、皮ごと油で揚げることで、皮に含まれる栄養素「ナスニン」を効果的に取ることができます。

ポイント

- 長めのまっすくななすだと作りやすいです。
- とうがらし味噌を作っておくと、色々なものに使えて便利です。みじん切りにした生の青唐辛子と味噌、砂糖を混ぜて出来上がり。



レシピ考案:JAなす南女性会