

おすすめヘルシーレシピ

なすとピーマンの煮びたし

(エネルギー48kcal たんぱく質 2.0g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.8g)

材料 (2人分)

- なす 中2本
- ピーマン 中2個
- 生姜 (ごく細かい千切り) 適宜
- しょう油 小さじ 1/5
- すし酢 大さじ 2
- 一味唐辛子 (粉) 好みで



作り方

- ①なすはヘタの部分を取り離し、縦に半分に切ったら、表面に格子状の切込みを入れて、1~2分程度水に浸けた後、耐熱容器に入れて電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。
- ②ピーマンはヘタとタネを除き、縦に6~8等分し、水にくぐらせてから、耐熱容器に入れて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。
- ③食品用のポリ袋に、しょう油とすし酢を入れ、①のなすと②のピーマンを入れて、空気を抜きながらポリ袋の口を閉じます。
- ④③を冷蔵庫に入れ、よく冷えてから器に盛り付け、ごく細く切った生姜 (針生姜) を天盛として飾ります。
※好みで、一味唐辛子を振りかけていただきます。

ひとこと

昔から「秋なすは嫁に食わすな」と言いますが、「嫁いびり」だとか、「大切な嫁の体を労った優しさからの言葉だ」など諸説あるようです。

さて、涼しくなってきたから収穫する秋なすは、夏の暑い頃に比べて、うまみ成分のアミノ酸や糖質が増え、また、収穫量も増えると言われています。

なすには、ポリフェノールの一種、アントシアニン系色素のナスニンが含まれています。ナスニンには強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病の要因となる活性酸素やコレステロールの吸収を抑える作用もあります。

ご紹介した料理は、電子レンジを活用し、簡単にできますので、ぜひ、挑戦してみてください。