

栄養の宝庫・ナスを丸ごと楽しむ

蒸しナスとツナのマリネ



おいしい! たのしい!
今月の一皿

レシピ提供

料理研究家

和田 麻紀子

ポイント

ナスは自律神経を整えてくれるといわれ、夏バテ防止にとっても良い野菜です。水にさらし過ぎず、くぐらせる程度に。皮に栄養が多いためむき過ぎないようにしましょう。

材料 (2人分)

- ナス…………… 3本(約250g)
- ツナ(油漬け) …… 小1缶
- ①しょうゆ…………… 大さじ1
- 梅干し…………… 小1個
- オリーブ油 …… 大さじ1/2
- シソ…………… 5枚

作り方

- ①ナスはへたを落として縦にしま模様になるようピーラーで2、3カ所皮をむく。①の梅干しは種を取って刻んでおく。
- ②レンジ可のボウルに①のナスを入れ、水にくぐらせて水気を軽く切る。そのままボウルにツナと①を入れてラップをし、レンジ(600W)で2分加熱する。軽く混ぜてさらに2分加熱し、刻んだシソをあえたら出来上がり。塩味は梅干しの塩分濃度によるので味見をして調整する。

アレンジ

- ・ショウガを加える
- ・オリーブ油をごま油など好みのものに変える

◎ JAの農産物直売所では、旬の食材を取り揃えて皆さまのご来店を心よりお待ちしております ◎

農産物直売所
母ちゃんハウスだあすこ
花巻市野田 335-2
☎ 0198-24-2914

農産物直売所
すぎの樹
花巻市轟木 7-203
☎ 0198-39-1788

北上産地直売所
あぜみち
北上市流通センター 601-8
☎ 0197-71-1338

産直
母ちゃんハウスだあすこ沿岸店
大槌町大槌 16-28
☎ 0193-42-8151

今回「総代会」の記事は私が担当させていただきました。これまで総代会に参加したことはなく、初めての経験でしたが、組織の運営を間近で見聞きし、非常に勉強になりました。また、総代の方々の熱い意見に、私も皆さんの「声」や「想い」を伝える記事を書いていかなければならないとあらためて身が引き締まる思いです。これから取材などでお伺いすることがあるかと思いますが、皆さんの農業への気持ちを少しでも多く届けていけるよう頑張りますので、よろしくお願ひします。

〔瀬川〕

新紙幣が発行されて間もなく1年が経つことを考えると、時の流れの早さを痛感する。事務所の一番近くにある自販機には未だに「新紙幣未対応」と書いたシールが貼ってあり、流石に対応を考えてほしいところ。先日、友人と「100年後のお札には誰が載っていると思う?」という話になり、私は棋士の藤井聡太名人を挙げた。そもそも100年後に紙幣は存在しているのだろうか。キャッシュレスでも色あせないであろう偉業の数々を、同じ時代に見届けられるのは幸せだ。〔千葉〕



編集後記

From Editor's

