

ナス

夏から秋が旬のナス。

特に甲府のナス「千両二号」は甲府ブランド「甲府之証」に認定されています。

甲府盆地の恵まれた気候風土で育ったナスは、果皮がとても柔らかく、みずみずしさと甘みがあり、果色・ツヤも良好。東京や京浜方面の市場でも高い評価を得ています。

夏のナスは、皮が厚くて実が詰まっていますが、秋ナスは皮が柔らかくて水分を多く含み、旨みと甘みが強いのが特徴です。



蒸しナスと豚しゃぶのヨーグルトソースがけ



【材料】（2人分）

・ なす	2個	●ヨーグルトソース	
・ 豚肉(しゃぶしゃぶ用)	120g	・ プレーンヨーグルト	大さじ3
・ 酒	大さじ1	・ おろしにんにく	小さじ1/2
・ 大葉	10枚	・ 塩	小さじ1/4
		・ こしょう	少々

【作り方】

1. ナスは洗ってヘタを取ってラップでふんわりと包み、600Wの電子レンジで5～6分加熱する。ナスがやわらかくなったらラップのまま氷水に入れ、冷めたらラップを外して水けをしっかりと拭く。
2. たっぷりの湯を沸かして酒を加え、豚肉をほぐしながら茹でて色が変わったらザルに上げて水気をきる。
3. ボウルにヨーグルトソースの材料を入れ、よく混ぜる。
4. 大葉は千切りにし、1のナスは食べやすい大きさに手でさく。
5. 器にナスと豚肉を盛り付けて大葉を乗せ、ヨーグルトソースをかける。

イチジク

夏と秋に旬があるイチジクですが、秋果の方が甘みが強く、やわらかいものが多く出回ります。皮が薄くて、むかずに味わえるのも魅力です。

選ぶ際は、皮にハリがあり、ぷっくりと丸い形のものがオススメ。お尻の部分が開き、甘い香りがするものが熟しています。

保存する場合は丸ごとラップで包み、冷蔵庫の野菜室に入れます。やわらかいものは傷みやすいので、なるべく早く食べるようにしましょう。また、冷凍も可能です。半解凍でシャーベット状態に、全解凍ではコンポートやジャムのようになります。



イチジクのお豆腐マフィン



【材料】（6個分）

・ イチジク	3個	・ サラダ油(米粉でも)	20g
・ 絹ごし豆腐	150g	・ アーモンド	30g
・ ホットケーキミックス	150g	・ メープルシロップ	お好みで

【作り方】

1. イチジク1個をくし形切りにし、アーモンドをトッピング用に少し残し、混ぜ込む分を粗く刻む。
 2. 残りのイチジクの皮をむいてボウルに入れ、フォークの背などを使ってつぶす。
 3. 絹ごし豆腐を加え、つぶしながらなじむまで混ぜ合わせ、バターを加えてさらに混ぜる。
 4. ホットケーキミックスを入れてざっくり混ぜ、刻んだアーモンドを加えて混ぜる。
 5. マフィンカップに分け、トッピング用のイチジクとアーモンドを乗せる。
 6. 180度に予熱したオーブンで約25分焼く。竹串を指して何もついてこなければOKです。
- ・ イチジクとホットケーキミックスの甘さのみで仕上げています。
お好みでメープルシロップをかけても良いでしょう。



●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。