

京野菜

わくわくレシピ

No. 5 市民しんぶん北区版
平成22年9月号に掲載

長なすのコンポート

ざいりょう (4人分)

- ★ 長なす (長さ10~15cm) 4本
- ★ お好みでバニラアイス
- ★ 調味料
 - ・水 500cc
 - ・白ワイン (水でも可) 300cc
 - ・グラニュー糖 200g
 - ・レモン汁 少々
 - ・八角 一かけ
 - ・すりおろしたショウガ 少々

つくりかた

- ① 長なすのへたを取り、皮を薄くむき、水にさらす。
- ② 少し深めの鍋を用意し、調味料を入れ、火にかける。一煮立ちしたら長なすを入れ、水分がなくなるまで煮る。
- ③ ②の粗熱が取れたら、平皿の上に長なすを並べ、冷蔵庫でよく冷やす。
- ④ 食べる前に長なすを輪切りにして、お好みでバニラアイスを添える。



野菜のひとりごと

長なすは干両なすとも呼ばれ、どんな料理にも使える優れモノです。また暑い日に食べると、体を中から冷やす作用があります。

