

まる でんがく 丸ナスの田楽



材 料

材 料	分量 (g)
大和丸ナス (3 cm厚さ輪切り) 80	
揚げ油	適量
赤みそ	18
酒	15
みりん	14
砂糖	8
白いりごま	少々



1人当たりの栄養量

エネルギー	318kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	2.2g
カルシウム	23mg
鉄	1.4mg
ビタミンA	0μgRE
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	2.5g
食塩	2.3g
マグネシウム	28mg
亜鉛	0.4mg



下 処 理

- 練りみそは、鍋に調味料を合わせて弱火にかけ、焦がさないように混ぜ、粘りつつやが出たら火を止める。
- 丸ナスは洗ってへたを切り落とし、3 cm厚さに切ってしばらく水に浸け、アクが抜けたら、ペーパータオルで水気をふきとる。



作 り 方

- ①揚げ油を170℃に熱してナスを入れ、柔らかくなるまで素揚げする。
- ②揚げたら油を切り、器に盛り付け、練りみそを塗ってごまをふる。



由 来

「ナス」の原産地はインドといわれる。奈良の都「平城京」の時代の終わり頃（約1300年余り昔）シルクロードを経て唐の国から、日本に渡米したと『正倉院文書』には「奈須比」の文字で記録されている。

「長ナス」など茄子の種類は多いが、大和郡山市などでは50年ほど前から京都の「加茂茄子」を品種改良して「丸ナス」が栽培されるようになり、2008年3月には大和野菜に認定された。

丸ナスはつやのある紫黒色で、へたに太いとげのあるのが特徴。肉質はよくしまっていて煮くずれしにくく、焼いても炊いてもしっとりとした食感がある。特に田楽が最高においしい。



料理のふるさと

