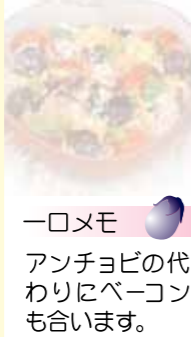




オープントースターで作る
こなすのカレーグラタン

材料(4人分)
 こなす 4個
 マヨネーズ 大さじ2
 カレー粉 小さじ1/4
 砂糖 小さじ1/2
 ニンニクのすりおろし 少々
 ミノトマト 4個
 パン粉 大さじ4
 アンチョビ 2枚→細切り
 バジルの葉 4枚
 塩 適量

作り方
 1 こなすはヘタを落として縦半分に切る。ザルにのせ、軽く塩をして10分ほど置き、出てきた水分をキッチンペーパーで拭く。
 2 1のこなすをグラタン皿に並べ、レンジで約2分間加熱する。間にミノトマトをはさみ入れ、Aを合わせたソースをかけ、アンチョビをのせてパン粉をふる。
 3 オープントースターで焼き色が付くまで焼く。仕上げにバジルの葉を飾る。



ワインにぴったり！
こなすのピクルススペイン風

材料(4人分)
 こなす 6個
 酢 大さじ3
 水 200ml
 砂糖 大さじ1 + 1/2
 塩 大さじ1/2
 生姜の薄切り 1枚
 ニンニク 1片
 赤唐辛子 1本
 ローリエ 1枚
 ローズマリー 5cm
 クローブ 3本
 粒胡椒 10粒

作り方
 1 こなすはヘタを切り落とし、縦半分に切る。塩水に10分ほどつけてアクを抜き、ザルにあげる。
 2 鍋にAの材料を入れて沸騰させ、1分ほど煮詰める。1のこなすを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。冷めたら冷蔵庫で保存する。

一口メモ
1日後から2週間くらいが食べ頃です。
※写真はブラックオリーブを添えています。



体が暖まる〜
こなすの薬膳風スープ

材料(4人分)
 こなす 4個
 鶏挽肉 80g
 タマネギのみじん切り 大さじ2
 サラダオイル 小さじ1
 塩 小さじ1/3
 ホワイトペッパー 適量
 クコの実 4粒
 干し椎茸 2枚
 生姜スライス 2枚
 ニンニク 1片→潰す
 八角 1片
 松の実 12粒
 醤油 小さじ1/5
 胡麻油 小さじ1
 香菜 (お好みで)

作り方
 1 干し椎茸は、ぬるま湯350ml+砂糖小さじ1/2を合わせた中で戻し、水分を絞り1cmの角切りにする。戻し汁は取り置く。
 2 こなすはヘタを落とし、頭の方から6等分に切れ目を入れる。軽く塩をして10分ほど置き、出てきた水分を拭く。鶏挽肉とAを混ぜ合わせ、なすに詰め、クコの実を飾る。180℃の油で2〜3分揚げる。
 3 鍋に、2の揚げたなす、1の干し椎茸戻し汁、Bを入れて火にかける。沸騰したらアクをすくい、弱火で12分ほど煮込み、仕上げに胡麻油を加える。お好みで香菜を飾る。



こなすがデザートに？
こなすのコンポート

材料(4人分)
 こなす 4個
 グラニュー糖 45g
 バニラビーンズ 3cm (半分は裂く)
 水 100ml
 白ワイン 大さじ1/2
 レモン汁 大さじ1/2
 一口メモ
プレーンヨーグルトにそえて、お召上がり下さい。

作り方
 1 こなすは縦半分に切り、水に10分ほど浸けて水分を拭く。
 2 耐熱ボウルに、1のこなすとAを入れ、落としラップをして、レンジで2分間(600W)加熱する。レンジから取り出してかき混ぜ、グラニュー糖を溶かし、さらに2分間加熱する。
 3 熱いうちにレモン汁を加え、冷ます。

日光こなす (小茄子)
 栃木県の日光市、鹿沼市の中山間地で7月から10月にかけて収穫されます。果実は食べやすい一口大の大きさ(1果30g標準)で収穫されます。皮が薄く、肉質が緻密なため加熱調理しても煮崩れせず、食感がしっかりしているのが特徴です。
 前菜からデザートまで幅広い調理法でお楽しみいただけます。

私たちがこなすを栽培しています！！



お問合せ先
 JAかみつが営農部園芸特産課 TEL0289-65-1007
 JAかみつが日光営農経済センター TEL0288-22-1178
 発行元：栃木県上都賀農業振興事務所 TEL0289-62-5236



生産者おすすめ
こなすのだし

材料(4人分)
 こなす 4個
 みょうが 1本
 しょうが 小1片
 醤油 大さじ4
 めんつゆ 大さじ2

作り方
 1 こなすをみじん切りにして、10分間塩水にさらした後に水を切る。
 2 みょうがと生姜をみじん切りにする。
 3 1と2をあわせ、醤油とめんつゆを加え、よく混ぜあわせる。
 ※お好みで、しその実や白ごまなどを加えると、ひと味違った風味をお楽しみいただけます。

一口メモ
卵焼きや味噌汁に混ぜて加熱してもおいしくいただけます。

地元で販売されています！
季節限定！
こなすの辛子漬け



こなすを今話題の塩こうじと辛子で漬けたものです。歯ごたえがよく、ピリッとした辛さの中にもほんのり甘さがあるのが特徴です。日光ブランド情報発信センターや日光市内のJAかみつが農産物直売所などでお求めいただけます。

レシピ考案
 米山都子 (よねやま みやこ)
 料理研究家。鹿沼市在住。東京・栃木にて料理とギフトパンのアトリエ『ア・ターブル』を主宰。シンプルで美味しい家庭料理の提案や、食のイベントのプロデュースなどにあたる。



日光こなす・レシピ
 キュートな・こなすを・簡単調理！

