

水なすのカナッペ

使用野菜：水茄子

水茄子はその名の通り水分をたっぷり含んだ茄子です。通常の茄子に比べてアクも少なく柔らかいので、生のまま食す事ができます。江戸時代から栽培されていますが大阪の泉州でしか栽培できないと言われていました。それ以前に栽培技術も門外不出だった為泉州の伝統野菜でした。現在は別の地域でも栽培されていますが泉州の水茄子は別格とされています。浅漬けや糠漬けで食べる事が多い水茄子ですが本日は洋風のカナッペにしました。糠の様な香りのあるドイツパンのプンパニッケルにメカジキと黒オリーブのソースを合わせました。それぞれの個性を水茄子がしっかりまとめてくれます。



米なすのピカタ

使用野菜：米茄子、ハラペーニョ

米茄子はアメリカのブラックビューティという品種を、日本で改良したもので、ヘタが青く大型の茄子を総称として用いられています。加熱調理に向き、特に油との相性が良い茄子です。煮くずれもしにくい為、トマトソース等に加えても形が綺麗に残ります。本日は米茄子をチーズピカタにし、じっくりと油で焼き、野菜でも満足感のある1品になるように仕上げました。メキシコの青唐辛子ハラペーニョを酢漬けにしたものを添えています。スパイシーな辛さはおつまみにもぴったりです。



青なすのおろし和え

使用野菜：青茄子、大根、ブナピー

青茄子は「緑茄子」や「白茄子」等様々な呼び名で呼ばれ、各地いろいろな種類が作られています。

青茄子の特徴は大きさは米茄子と同等か一回り大きく、皮が固くずっしりしていますが、加熱すると果肉はとても柔らかくなります。

本日は青茄子を素揚げにし、大根おろし、ブナピー、しらすと和えました。すっきりと白い食材で合わせた和えものは見た目も涼やかでさっぱりとした夏向きの和え物です。



赤なすのメンチカツ

使用野菜：赤茄子、グリーンベル

赤なすは大正時代から熊本で栽培されてきた茄子です。薄紫の皮に30cm程もある長さがあり、大きさの割に持った感じは軽く、ふわっとした柔らかい果肉が特徴です。焼き茄子等にするると柔らかくトロツとした食感を楽しめます。
本日は豚挽肉の種を赤茄子で挟みフライにしました。ソースにもピューレにした茄子をたっぷり使用しています。
ジューシーな茄子と挽肉のボリューム満点の1品です。



絹かわなすの冷や汁

使用野菜：絹皮茄子、トマト、胡瓜

絹かわ茄子は愛媛県の西条で栽培される伝統野菜で、湧水を使った瑞々しい柔らかい果肉が特徴の茄子です。本日はこの茄子を使って冷や汁を作りました。宮崎が有名ですが埼玉県や山形県でも類似の食べ物があります。元々農家食として忙しい時に麦飯に冷たい味噌汁を食べのが始まりで、その後、家庭に広まり手間のかかる1品の料理になってきました。麦飯にかけた冷たい汁と滑らかな絹かわ茄子の食感をお楽しみ下さい。



小なすのコンポート

使用野菜：小なす

小茄子は3cm~8cm位の小型の茄子です。長茄子に比べ果肉、皮が固いので、漬物や煮物等で食する事が多い茄子です。本日はこの小茄子をコンポートにしてデザートにしました。茶せんに入れ込みを入れ下茹でしてアクを抜いてからワイン入りのコンポート液で煮て冷蔵庫で良く冷やして仕上げます。意外性のあるベジデザートです。



ビーツと5種果実のジュース

使用野菜：ビーツ、グレープフルーツ、レモン、バナナ、りんご、ブルーベリー

ビーツと5種類の果物を使用したジュースです。ビーツは健康を促進する栄養を豊富に含んでいる事から、昨今は奇跡の野菜と呼ばれ注目されている野菜です。

「NO（エヌオー）」と呼ばれる一酸化窒素が血流を良くする為、疲労回復や基礎代謝の向上を助ける働きがあると言われていています。また、オリゴ糖と食物繊維は腸内の善玉菌を増やす効果があり、赤い色素のベタシアニン強い抗酸化力があるため、がんを予防する働きがあるとも言われています。このビーツに5種の果物を組み合わせ飲みやすいジュースにしました。ビーツは加熱済みの真空パックを使用していますので、簡単オペレーションが可能です。

