



## なすのみそあえ



### <材料>

なす2個(150g) きゅうり1本(100g)  
キャベツ100g たまねぎ50g

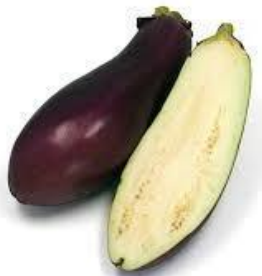
### ≪調味料A≫

上高地みそ20g マヨネーズ25g 酢大さじ1



### 【作り方】

- ① キャベツは芯と葉に分け、芯は斜め薄切りにし、葉は3等角切りにする。
- ② ボウルに入れて水につけ、ざるにあけて耐熱皿に広げ、ラップをして600Wで2分加熱する。
- ③ なすは両端を落として3等厚さの輪切りにし、塩小さじ1/4をふって10分おいてしぼる。
- ④ きゅうりは輪切りにし、塩小さじ1/4をふって10分おいてしぼる。
- ⑤ たまねぎは薄切りにして水にさらす。(できるだけ薄く)
- ⑥ ボウルに調味料Aを入れて混ぜ、なす、キャベツ、きゅうり、たまねぎを加えてあえる。



### 切り口の変色

なすに含まれるポリフェノール化合物が空気にふれて酸化して色が変わる。変色防止には、皮目に浅く細かに切れ目を入れ、切ったらすぐにサッと水につけ、短時間で素早く加熱調理をすること。皮側に油でコーティングしてからの加熱でも。



### 一富士 二鷹 三茄子

徳川家康が天下人にまで出世した幸運に与ろうと、駿河の国名物・名産品をあげて詠まれた言葉だと伝えられています。駿河の国の高いものとして「一に富士 二に愛鷹山 三になすの初物」とする説など、他にも数々節があります。