

西土佐 名店レシピを 大公開

一新の 米ナスの パン粉焼き

[材料]

- 米ナス
- パン粉
- 塩コショウ
- 好みのソース

[作り方]

- ①米ナスを輪切りにする。
- ②塩コショウでナスに下味をつけ、キッチンペーパーの上において水分を抜く。
- ③パン粉を両面につける。
- ④フライパンで多めの油でパン粉焼きにする(かさ1cmぐらい)。ナスが油を吸いすぎないように短時間で揚げる。
- ⑤好みのソースをかけて完成。



軽食・喫茶チャイルドの 米ナスと 豚の春巻き

[材料]

- 米ナス
- 豚バラ肉
- 大葉
- 春巻きの皮
- 塩コショウ
- 酢
- 砂糖
- 醤油
- 芝麻醤(ジーマージャン)
- ラー油
- ごま油
- ネギ(みじん切り)

[作り方]

- ①米ナスを拍子切りにする。
- ②春巻きの皮を1/4に切る。
- ③拍子切りにした米ナス4本を大葉で巻きその上から塩コショウで下味をつけた豚バラ肉で巻く。
- ④③を1/4に切った春巻きの皮で巻く。
(対角の角2ヶ所を水で溶いた小麦粉でくっつける。)
- ⑤フライパンに油をひいて焼き色が付くまで焼く。
- ⑥下記のタレをつけて完成。



[タレの分量]

- 酢/大さじ1と1/2・砂糖/大さじ3・醤油/大さじ6・
芝麻醤/大さじ5・ラー油/大さじ2/3・ごま油/大さじ1
●ネギ(みじん切り)/大さじ4

カリーとパスタ福娘の 米ナスの カポナータ

[材料]

- 米ナス2本
- ズッキーニ1本
- 玉ねぎ1玉
- オーレープ油(炒め用)大さじ1
- 塩コショウ少々
- トマトピューレまたはトマト缶100g
- 砂糖大さじ1・酢大さじ1
- 好みの香草(バジルやオレガノがおすすめ)



[作り方]

- ①米ナス、ズッキーニをさいの目切り(1cm幅くらい)、玉ねぎを角切りにする。
- ②米ナスとズッキーニを素揚げする。
- ③玉ねぎを炒める。
- ④玉ねぎに火が通ったら素揚げした米ナス、ズッキーニを加え塩コショウで味をととのえる。
- ⑤トマトピューレ、砂糖、酢、香草を加え煮込んで完成。

しまんと
にしと己
米ナス
部会

世界



あなたもできる「お店の味」レシピ

居酒屋台北の 米ナス餃子の はさみ揚げ

[材料]

- 米ナス・ニラ
- キャベツ・豚ひき肉
- 生姜(すりおろしたもの)
- 鶏がらスープの素
- 塩コショウ・ごま油
- 小麦粉・卵・パン粉



[作り方]

- ①ニラ、キャベツをみじん切りにする。
- ②①と豚ひき肉、すりおろした生姜、鶏がらスープの素、塩コショウ、ごま油を混ぜ合わせ、米ナスではさむ。
- ③②に小麦粉・卵・パン粉の順で衣をつけて揚げて完成。

呑み食べ処月の 米ナスで 映えナス

[材料]

- 米ナス・ひき肉・ベーコン
- 玉ねぎ・トマト・チーズ
- カレー粉・ケチャップ



[作り方]

- ①米ナスに1cm幅で2/3ぐらいで切り込みをいれ、塩水に約20分漬ける。
- ②①にラップをかけてレンジで3分チン。
- ③切り込みの間に[炒めたひき肉カレー風味][ベーコンと玉ねぎ][トマトと玉ねぎ]を交互にはさむ。
- ④上からとろけるチーズをかけ、オーブントースター等で焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤仕上げにケチャップをかけて完成。

道の駅よって西土佐 西土佐食堂の 米ナスのステーキ

[材料]

- 米ナス1/2
- ミートソース
- コーン・トマト
- ブロッコリー
- トマトソース・チーズ



[作り方]

- ①米ナス1/2の半分に切り目を入れてサッと素揚げする。
- ②素揚げした米ナスの表面にミートソースをぬり、トマトソースをカレースプーン2杯分ぬってチーズをかける。
- ③200°Cに予熱したオーブンで12分焼く。
- ④コーンはバターで炒め、ブロッコリーは茹でる。
- ⑤焼きあがった米ナスにコーンとトマト、ブロッコリーを一口大に切ったものを添えて完成。

世界一の米ナス・ドッグ BEINASU DOG

監修: 下城民生

日本バーベキュー協会会長 バーベキュー・ファンデーション株式会社 代表取締役
KANSAS CITY BARBECUE SOCIETY公認 アメリカBBQコンテスト審査員



豪大米B
快胆チナB
にスQ
!!をで



やまの台所みん家の 米ナスと 米豚の味噌炒め

[材料]

- 米ナス1/2
- 玉ねぎ1/2
- 豚肉50~60g
(焼き肉用、こま肉
豚バラ等お好みで)
鶏もも肉でもOK)
- みんなの家族タレ



[作り方]

- ①米ナスをらん切りにして水につける。(あく抜き)
- ②玉ねぎをくし切りにする。
- ③米ナスを水から上げ、キッチンペーパーで水気を切り、170~175°Cの油で素揚げする。
- ④フライパンに油をひき、玉ねぎ、豚肉を炒める。
- ⑤玉ねぎ、豚肉に火が通れば、素揚げした米ナスをフライパンに入れ軽く炒める。
- ⑥みんなの家族タレをお好みで入れ、軽く炒めて完成。

岩城食堂の 米ナス丼

[材料]

- 米ナス



[作り方]

- ①米ナスは乱切りにして水に浸けてあくを抜く。
- ②さっと火を通した鶏肉に塩コショウをしてトースター等で焼く。
- ③水をきった米ナスに片栗粉をまぶして揚げる。
- ④お好みの夏野菜を素揚げする。
- ⑤揚げた野菜と鶏肉を甘酢にからめてごはんにのせて完成。

ストローベイルSANKANYAの 米ナスの スムージー



[材料]

- 焼米ナス
(焼いて皮をはいだもの)80g
- 牛乳100cc
- プレーンヨーグルト50g
- レモン5g・塩少々・氷角3個
- はちみつ(または砂糖)大さじ1

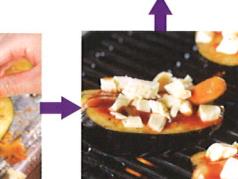
[作り方]

- ①材料を順番にいれてミキサーにかけて完成。

米ナスを
パンズにみたてた!



大好評



できあがり!



レシピ動画はこちら

米ナスを半分に切り、格子に切り込みを入れ、オリーブオイルを塗り、塩コショウ・ガーリックパウダーを塗りこむ。

真ん中に切り離れないよう切り込みを入れ、マスタードソースをたっぷり入れる。

長目のウインナーを用意し、切り込みに押し込む。

とろけるチーズをたっぷり乗せて、米ナスの身がトロトロになるまでバーベキュー・コンロで焼く(ふたをする)。

世界一食べた?



しまんと
西土佐
米ナス
部会



高知県四万十市西土佐の米ナスは露地栽培作付け面積なんと! 世界一!!

【米ナス】オリジナルメニュー 8/1~31 期間限定

西土佐だけで食べられる。

デカツ!
ピリカツ!
ピリカツ!



お店の詳しい情報はこちら↓



西土佐地域産業振興推進協議会
お問い合わせは
四万十市西土佐商工会
〒787-1601
高知県四万十市西土佐江川崎2642-1
電話: 0880-52-1276



2021夏
西土佐の
12のお店で
食べられます。