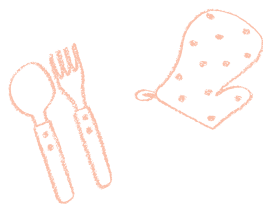


おいしさ、そして、いのちへ。  
Eat Well, Live Well.  
**AJINOMOTO®**



## 熊本の「赤なす」を使った「エコうまレシピ」 なすの皮入りかき揚げ

レシピ

材料(6~7個分)

作り方

赤なすの皮……1本分  
タマネギ(小)……70g  
ニンジン……60g  
小麦粉……大さじ1  
「ほんだし」……小さじ1  
天ぷら粉……90g  
水……100cc

- ① なすの皮は、1.5cm幅に斜めに切る。タマネギは繊維に逆らって5mm幅に切り、ニンジンは千切りにする。
- ② ポリ袋に①を入れ、小麦粉大さじ1杯分を入れて具材に軽くまぶす。
- ③ ボウルに天ぷら粉と「ほんだし」を入れてよく混ぜ合わせ、水を加えて、ダマが少し残る程度に混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにピュアオリーブオイルを100~150cc程注ぎ入れ、180度に設定する。
- ⑤ ③のボウルの中に②の具材を入れて全体的に混ぜ、木ベラなどを使って具材を整形したら、④の中に菜箸をあてがいながら滑らせるように入れて揚げる。
- ⑥ 皿に盛りつけたら、大根おろしなどを添える。



\*なすの皮にはポリフェノールの一種ナスニンが含まれているので、栄養価も高くなります。



「ほんだし」120g箱



味の素kk 丸鶏がらスープ50g袋



味の素kk コンソメ 固形21個入箱

今回  
使用したのは  
こちら!

「ほんだし」 香り、コク、味わいそれぞれに優れた3種のかつお節を使用した「香り高くおいしい」和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和風メニューを簡単手軽においしく仕上げることができます。

### 「エコうまレシピ」とは

味の素kkは、「エコ」で「うまい(美味しい・上手い)」レシピ、「エコうまレシピ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんなで「エコうまレシピ」をはじめましょう!

### 「エコうまレシピ」の 3つのポイント

「旬」の食材を選ぼう!

食材をムダなく活用!

手際よく、簡単に!

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています。

エコうまレシピ

検索



### 赤なすの田楽



エコうま  
ポイント

なすに「井」型の切れ込みを入れると、火の通りがよくなり、少ない熱エネルギーで調理が可能に。おまけに、中までじっくり田楽味噌が染み込みます。

### カボチャ



エコうま  
ポイント

なす、パプリカ、トマト、ズッキーニなど、余った野菜を1.5cm角に切って炒めて煮るだけ。パスタから肉・魚料理のソース、ピザまで、幅広く大活躍。

### 赤なすの胡麻味噌炒め



エコうま  
ポイント

炒めたなすに合わせダレ(すりゴマ・砂糖・赤酒・味噌)をからめれば完成。フライパンひとつでできるから、洗物品も少なくなってエコ!

### 翡翠ナスのジュレ和え



エコうま  
ポイント

皮を取り除いたなすをラップで包み電子レンジで加熱するだけ。短時間調理でエネルギーのムダをカットできます。

\*「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素kkの登録商標です。

熊本の「赤なす」  
「丸ごと使い切り」

今日6月5日は世界環境デー。  
美しい地球を子どもたちに残すため、私たちにできることを考える日です。今日から始められること…料理をつくるときにゴミを出さない工夫もそのひとつ。地元の食材を残さず食べる「エコライフ」をみなさんの食卓から始めてみませんか。

作ってみよう!



ジュニア・野菜ソムリエ 古閑元子さん  
作る・食べる・会話する楽しみがある  
“オウチ感覚”の教室「Cooking studio  
at home style」(熊本市)を開催。

食卓から気軽に始めるエコライフ

「エコうまレシピ」を

