



食材「くろべえなす」



毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

今回のアスリート飯



料理・司会
杉本 侑理

なすと豚肉の梅みそ炒め



くろべえなす

<作り方>

- ①梅干しをたたき、味噌、みりん、砂糖と合わせておく
- ②なすは乱切りにする
- ③玉ねぎはくし切り、豚肉は3～4cm幅に切る
- ④フライパンにごま油をひき火をつけ、豚肉を焼く
- ⑤豚肉から油が出てくるようじっくりと焼き、焼き色がついたらなすと玉ねぎを入れる
- ⑥なすに油を吸わせながら炒め、火が通ったら調味料をいれる
- ⑦たれが絡んだら皿に盛り付け、胡麻を散らし大葉を乗せて完成！

<特徴>

JA能美管内の川北町で古くから露地栽培で作付けを行っています！
中長で果皮に光沢があり、肉質は柔らかく、煮る、焼く、揚げる等あらゆる料理に相性が良い
万能タイプのなすです！！

梅干しのような酸っぱい食材は胃の働きを活性化してくれるため食欲増進につながります。また、豚肉とたまねぎの組み合わせはご飯と一緒に食べることで疲労回復、疲労予防も期待できるので美味しく夏バテ予防ができるレシピです！



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈