



志賀

食材「長なす」



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

<作り方>

- ①たまねぎをみじん切りにする
- ②フライパンに油をひき、弱火でたまねぎを炒める
- ③透明になるまで炒めたら、鶏ひき肉と生姜も入れる
(油がでたら、キッチンペーパーで拭く)
- ④半分くらい火が通ったら、長なすを1、2cm 大に切る
- ⑤長なす、ひよこ豆、カレー粉を加え、中火で炒める
- ⑥ケチャップ、ソース、コンソメ、水を加える
- ⑦水分が飛ぶまで炒めたら完成！

なすのドライカレー



<特徴>

風当たりに弱く、傷が付きやすいため、防風ネットを設置するなど栽培管理に十分な注意を払って、黒く艶のある長なすに仕上げています。

志賀町の長なすは柔らかく、食味も良く、市場からは高評価なんですよ！

長なす



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

スムーズな疲労回復や怪我予防のためには、抗酸化作用の期待ができる食材を積極的に食べて身体の酸化を抑えることが大切です。

抗酸化作用の期待できる栄養素はいろいろありますが、なすの色素成分のように色の濃い野菜や果物を意識すると自然と摂取できます！