



トッピングを、ベーコン、干しメンジャコ、ツナ缶などにするともボリュームー！

### ヘルシーなサラダなすピザ

- 材料 (2人分)**
- サラダなす 2本
  - ピザソース……適量 (ケチャップでもOK)
  - とろけるチーズ……適量
  - マヨネーズ……適量
  - マスタード……好みで

- 作り方**
- ① サラダなすを縦半分に切り、ピザソースを塗ってチーズをのせ、上からマヨネーズを細口でかける。
  - ② オーブントースターで約3分。チーズがとろければOK。

なすの下になる方の皮をそいでおくとオープンの中で転がらない。



トッピングは、きざみネギ、青海苔、アミエビなど、お好みで♪

### サラダなすのオードブル

- 材料 (2人分)**
- サラダなす 2本
  - マヨネーズ……適量
  - しょう油……適量
  - 削り節……適量
  - きざみ海苔……適量

- 作り方**
- ① サラダなすは1cm幅ぐらいの斜め薄切りにし、皿に並べてマヨネーズをかけ回してレンジ約3分。
  - ② ①にしょう油を回しかけ、削り節ときざみ海苔をトッピング。温かいうちにどうぞ。

- 材料 (3~4人分)**
- サラダなす 2本
  - トマト……中2個
  - オリーブオイル……適量
  - 白だし……適量
  - 青ジソドレッシング※……適量
  - 青ジソ……3~4枚

※青ジソドレッシングがなければイタリアンドレッシング (サラダ参照) と刻み青ジソでもOK

- 作り方**
- ① サラダなす、トマトは一口大に切り、盛り付け鉢に入れておく。
  - ② フライパンにたっぷりのオリーブオイルを熱し、なすを炒めて白だしをかけ回す。
  - ③ ②を冷まして①に混ぜ、味を見ながら青ジソドレッシングを加える。
  - ④ ③を冷蔵庫でよく冷やして出来上がり。

### サラダなすとトマトの冷製青ジソ風味



- 材料 (3~4人分)**
- サラダなす 2本
  - 水……200ml
  - 砂糖……50g
  - レモン汁……小さじ2
  - ミントの葉……適量

皮はきんぴらにすると、歯応えのいい箸休めに♪

- 作り方**
- ① サラダなすは皮をむき、一口大に切る。
  - ② 鍋に水と砂糖を入れて沸騰したら①とレモン汁を入れ、落し蓋をして中火で約15分煮詰める (レンジ4~5分でもOK)。
  - ③ 粗熱が取れたら冷やしてミントを飾って出来上がり。

### サラダなすのコンポート



砂糖の半量を蜂蜜にしてもよい

ヨーグルトやかき氷のトッピングにも◎

## かんたんレシピ!

### スティックサラダ



サラダなす、キュウリ、ニンジン、セロリ、大根などを1cm角、12~13cmのスティックに切り、よく冷やしてみそやマヨネーズのディップで。



### 蒸しなす

広皿にらせん状に並べてもてなし料理に!  
細長く切ったサラダなすに酒少々を振り、レンジして、梅肉や青ジソドレッシングで。

### 浅漬け

針生姜を加えれば美味  
小口切りしたサラダなすとキュウリ、ニンジンなどをビニール袋に入れ、市販の浅漬け液を加えて冷蔵庫へ。食べる直前に軽く絞る。



### ささみ和え

サラダなすは短冊にカット、酒を振ってレンジしたささみをほぐして、白だし、ごま油、いりごまで和える。

### レンジなす (茶釜なす)

サラダなすはガクだけ落として、縦1cm間隔で中まで切れ目 (先は残す) を入れ、素揚げして、大根おろしと麵つゆで。☆盛りつける時、ねじるときいい。



### なすと鶏肉のトマト煮

一口大に切った鶏モモ肉 (1枚) をオリーブオイルで炒め、くし切りの玉ねぎ (中1個)、乱切りにしたサラダなす (2本) を加えて炒め、トマト缶と、缶と同量の水、酒 (白ワイン) 少々、固形スープ1個とベイリーフ (あればおろしにんにく少々も) を加えて煮る。仕上げに黒コショウを。

### 和風ピザ

サラダなすはタテ半分に切り、みそ (もろみみそ等) + マヨネーズを塗ってオープンで3分。



ちりめんじゃこを混ぜると  
カルシウムの補給に。  
好みて梅肉を足すと  
さっぱりした梅和えに



## サラダなすのミョウガ和え

材料 (3~4人分)

### 🍆 サラダなす 2本

- ・キュウリ……………1本
- ・ミョウガ……………2~3個
- ・青ジソ……………2~3枚
- ・塩……………少々
- ・だししょう油……………適量
- ・ごま油……………適量
- ・梅肉 (梅干し2個分)……………好みて

作り方

- ① サラダなすは縦半分に切って5ミリの幅に刻み、キュウリは3ミリの幅に小口切りし、軽く塩を振って絞る。
- ② ミョウガは小口切りし、青ジソは千切りにして水にさらして絞る。
- ③ ①②をだししょう油とごま油で和える。

## イタリアンサラダ

材料 (3~4人分)

### 🍆 サラダなす 2本

- ・トマト……………中1個
- ・キュウリ……………1本
- ・レタス……………2~3枚
- ・パセリ (好みの香味野菜)……………適量

ドレッシング (市販のものでもOK)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| オリーブオイル……………大さじ3 | おろしにんにく……………少々  |
| 酢……………大さじ1       | 砂糖……………ひとつまみ    |
| レモン汁……………大さじ1    | 乾燥ハーブ (バジルやパセリ) |
| 塩……………小さじ1/4     | ……………好みて        |
| 黒コショウ……………少々     |                 |

作り方

- ① オリーブオイル以外の材料をよく混ぜ合わせてからオイルを加え、よくかき混ぜる (orふたつき瓶でシェイク！)。
- ② サラダなす、トマト、キュウリは一口サイズの乱切り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、パセリはみじん切りに。
- ③ ②を①のドレッシングで和える

酢は  
穀物酢、ワインビネガー、  
リンゴ酢、バルサミコ酢など  
お好みで

広陵サラダなすは、あく抜き不要！  
切つてすぐ調理にかかれる時短野菜！  
ナスの皮には抗酸化作用で肌の老化を防ぐ  
「ナスニン (ポリフェノール的一种)」が多く、  
実の部分には体内のPHバランスを  
保ってくれる「カリウム」が含まれます。



やまと小町 広陵サラダなすは  
有機質肥料で土壌の再生を行い、  
ミツバチによる自然交配栽培など  
環境保全型農業により、  
品種改良を経て生まれた  
生食OKのナス。

マルヒロフーズ株式会社

TEL/FAX 0745-57-1112

✉ e-mail@maruhirofoods.jp

奈良県北葛城郡広陵町大字広瀬1100-1

<https://maruhirofoods.jp/>

ご注文は

電話・FAX・メール、ホームページからOK  
(送料別途)



maruhirofoods



公式サイト

🍆 レシピ作成には畿央大学健康科学部に協賛いただきました 🍆



# やまと小町 広陵サラダなす

おいしい食べ方



やまと小町「広陵サラダなす」は、  
あくがなく、ほのかな香りと甘みがあり、  
皮ごと食べられるジューシーなナス！  
あくがないので、あく抜き不要！  
生でもおいしいけれど、ちよっと手を加えれば、  
いろいろなお味が楽しめる。  
ご家庭で、ちよっとしたおもてなしに、  
あなたの簡単レシピパートナーを増やします。

