



秋田北鷹高校家庭クラブ
Enjoy!Cooking

今回は家庭クラブの新入部員の皆さんがべいなすを使ったお料理を作ってくれました。皮をむいて茹でたなすを急冷すると、鮮やかな緑色になり（翡翠なすといえます）、見た目にも涼やかな夏らしいレシピが出来ました。

クリームソースの味付けにはしょっつるを使うことで、洗練された爽やかな風味になります。皆さんも是非試してみてください。

材料（6人分）

- べいなす・・・3個
- 生クリーム（動物性脂肪のもの）・・・1パック
- バター・・・大さじ1 ○白ワイン・・・大さじ1
- しょっつる・・・大さじ1～2
- 粉こしょう・・・適量
- 枝豆・・・適量
- ポテトチップス（塩味）・・・適量



夏!べいなすの
しょっつるクリームがけ

今月の食材
べいなす

つくりかた

- ① なすの皮をむいて、厚さ 3cm 位で輪切りにします。今回のレシピでは皮は使いません。また、あらかじめボウルに氷水を張っておきます。
- ② なすを茹でます。べいなすは身がしっかりしているので、アクを取りながら中までしっかり火を通します。
- ③ 鍋から上げ、氷水で急冷します。
- ④ なすを冷やしている間にソースを作ります。小鍋に生クリームを入れてよく攪拌しながら加熱し、煮立ったらバターを加えて混ぜ溶かします（よくかき混ぜるのがポイントです）。しょっつる、白ワインを加え、こしょうで味を整えます。なすの水気が多いので、多少濃いめの味付けで OK です。
- ⑤ なすを水から上げ、キッチンペーパーでしっかり水気を取ります。
- ⑥ 皿に乗せてソースをかけ、枝豆とポテトチップスでトッピングして完成！

