

### ちょっとうんちく

ナスの原産はインドです。アメリカにはヨーロッパ人によって“ペレンゲナス”という種類が16世紀に持ち込まれたのが始まり。日差しの強い日が続くとおいしくなることから、旬は夏から秋にかけて。太陽光線をたっぷり浴びたナスは水気をたっぷり含んでいます。ナスには食物繊維が豊富で、また体を冷やす効果もあります。皮の紫黒色に含まれているアントシアニンという色素には抗酸化作用があり、動脈硬化や高血圧、がん予防に効果があると言われています。



**ポイント**  
皮に傷がなく、張り、つやのあるもの、またへたに棘がついているものは新鮮です。袋に入れて冷蔵庫で保存しますが、どんだん味は落ちてしまうので数日中には食べ切るようにしましょう。

アメリカに来てまだ間のない頃、こちらのナスの大きさに驚いたものでした。ナスは煮てよし焼いてよし、冷たくても温かくてもおいしい野菜です。米ナスは食べ応えのある大きさなので、しっかりと料理に使えます。

### 9月の食材

#### 米ナス Eggplant



## おいしいアメリカ旬の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしていてください。

### ババガヌッシュ

ギリシャ料理で御馴染みのナスのディップ、ババガヌッシュ。大きくて食べ応えのある米ナスを使うには持ってこいの料理です。練りゴマと共に和えて、冷えたギリシャワインと共に召し上がってください。

#### 材料：4人分

- 米ナス..... 1本
- 白練り胡麻/タヒニ..... 大さじ2
- マヨネーズ..... 大さじ1
- レモン汁..... 大さじ1
- カイエンペッパー..... 少々
- 塩、こしょう..... 適宜

#### 作り方：

- ①米ナスは皮をむき、縦に半分に切る。オリーブオイル（分量外）を塗ったアルミホイルに並べ、ナスの表面にもオリーブオイルを塗り、400Fのオーブンで40～50分、柔らかくなるまで焼く。  
\*スプレータイプのオイルを使用すると便利な上、量も少なくすみます。
- ②粗熱が取れたらナスは小さく切り、上記の調味料と和える。ピタブレッドを添え、室温、または冷たくして頂く。



#### 堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラッドプロデュース・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせは [madamfigo@aol.com](mailto:madamfigo@aol.com) まで。

## BARGAIN JAPAN

### コスメ

美容情報  
コスメ  
ファッション  
キッズ  
書籍  
DVD/CD  
雑誌  
衣類  
インテリア  
日用雑貨  
電化製品