

美味しいよこすか

今月の食材は **ナス**



おいしい秋ナスを思い浮かべる人も多いと思いますが、本来ナスは夏野菜の代表格。横須賀でも初夏から出荷量が増え、7月～9月に旬を迎えます。生で食べられる品種「サラダ紫」は神奈川県が発祥です。ヘタの部分のとげが立っているものが新鮮で、さらに張りとつやがあり、ずつしりと重量感のあるものを選ぶとよいでしょう。

地産地消ショッピングの
プロの料理人が紹介

季節野菜のラタトゥイユ

【材料（4～5人分）】

- ナス 2本
- トマト 2～3個
- ズッキーニ 2本
- タマネギ 2個
- カボチャ 4分の1個
- パプリカ（赤・黄）各2個
- サラダ油 適量
- 砂糖 40グラム
- バルサミコ酢 適量
- ココアパウダー 適量



- ③ 鍋にふたをして、中火で20分程度、野菜の水分だけで煮込む。
- ④ ふたを取り、具材をよくかき混ぜて火を止める。
- ⑤ 皿に盛り付け、ココアパウダーを振り掛け、彩りにイタリアンパセリを添えて出来上がり。

98

回農林水産課 ☎ (822) 82

① イタリアンパセリ以外の野菜を全て一口大に切り、ナスは多めの油で素揚げしておく。

ワンポイント

一口大に切った野菜をざるに入れ、1時間ほど天日干ししてから調理すると、うま味が一層引き立ちます。
② ①を鍋に入れ、砂糖40グラム、バルサミコ酢（鍋に一回し）を加える。

「連載終了のお知らせ」

2年間にわたり、横須賀の旬の食材を紹介してきた「美味しいよこすか」は今回で終了します。
これまでの掲載レシピは市HPで公開中です。ぜひご覧ください。

横須賀 地産地消 で 検索