



水ナスの生ハム巻

～ 生ハムの塩気とみずみずしい水ナスが相性抜群！
白ワインのおつまみにピッタリ！～

【材料】

- ・よこすか水ナス（サラダ紫）1個
- ・生ハム4枚

【調味料】

塩少々・あらびき胡椒少々・
エキストラバージンオリーブオイル大さじ1

【作り方】

- ①水ナスを縦に4等分する。皮はところどころむいたほうが、食べやすい。
- ②生ハムを水ナスにくるくると巻く。
- ③塩コショウ、エキストラバージンオリーブオイルをかける。
☆なるべく高品質なオリーブオイルを選ぶのがおすすめ！

！ かながわブランド「よこすか水ナス」って何？

品種名は「サラダ紫」。神奈川県と民間種苗会社が共同開発したナス。形はやや小ぶりな巾着型で、手に取るとずっしりと重量感がある。

☆皮と果肉がやわらかで、ジューシー

☆あく抜きしなくても食べられる

☆さくさく食感、ほのかな甘み

☆水分が多く油を吸いにくいので、揚げ物もあっさり仕上がる

【出典】神奈川県ホームページ、JAよこすか葉山ホームページ



野菜ソムリエによる

横須賀野菜応援隊おすすめ！ ナスのレシピ



よこすか水ナスとトマトの 切って混ぜるだけ！サラダ

【材料】（300g）

- ・よこすか水ナス（サラダ紫）1～2本（200g）
- ・トマト中1/2個（70g）
- ・玉ねぎ中1/8個（30g）

【調味料】

サラダ油大さじ2・酢大さじ1/2強・塩小さじ1/2・
好みのスパイス適宜

【作り方】

- ①水ナスは縦に8つに割り、1センチ厚のイチョウ切りにする。
トマトは5mm角くらいの賽の目切りに、玉ねぎはみじん切りにする。

- ②切った野菜と調味料を混ぜる。

☆調味料の組み合わせでいろいろな味わいに変化！

サラダ油→オリーブオイルやごま油に

酢→レモン汁やワインビネガー、バルサミコ酢に

塩分→しょうゆやナムプラーに

スパイス→にんにくやしょうが、ハーブや唐辛子、ラー油に



冷やしマーボーナス

～薄くスライスしたサラダ水ナスに、濃い目に味付けた
ひき肉ダレが絡むと、しんなり味がしみこみます～

【材料】

- ・よこすか水ナス（サラダ紫）1個
- ・きゅうり1本
- ・豚ひき肉150グラム
- ・ショウガ（みじん切り）小さじ1
- ・こねぎ（小口切り）大さじ1

【調味料】

豆板醤（トウバンジャン）小さじ1・甜麵醬（テンメンジャン）大さじ1・
オイスターソース大さじ1・糸唐辛子少々（あれば）・
ごま油・市販のゴマダレ
※豆板醤・甜麵醬・オイスターソースは市販のマーボーの素
（ひき肉のないもの）でも良い

【作り方】

- ①フライパンを温め、ごま油少々を入れて温める。
- ②豚ひき肉を炒め、火が通ったら、ショウガ、豆板醤、
甜麵醬、オイスターソースを入れてよく味をなじませ、
冷ましておく。
- ③水ナスとキュウリを薄くスライスし、皿に並べ、ひき肉
と小口切りのこねぎ、糸唐辛子をかける。
- ④食べるときに、ゴマダレをかけてよく混ぜる。
☆豚ひき肉の赤いところがなくなるまでよく炒めてから
調味料を入れる。



簡単！ナスとツナのさっぱりそうめん

【材料】（2人分）

- ・そうめん200g
- ・ナス1本（150g）
- ・ツナ缶1缶（70g）
- ・きゅうり1本（100g）
- ・しょうが（おろしたもの）小さじ1
- ・小ねぎ（小口切り）大さじ2
- ・大根150g
- ・めんつゆ（5倍濃縮タイプ）60cc
- ・水120cc

【調味料】

ごま油小さじ1・塩少々・ラー油（お好みで）

【作り方】

- ①ナスは厚さ2mm程度の輪切りにし、水につけアクを抜く。
キュウリは千切りにする。そうめんは茹でておく。
- ②ナスは、ごま油と塩を和え、耐熱皿に並べ、500wの
電子レンジで3分間加熱する。熱が均等になるよう1度
混ぜた後、繰り返し、3分間加熱する。
- ③そうめんに、ナス、ツナ、大根おろし、きゅうり、
小ねぎ、しょうがを盛り付ける。
- ④めんつゆ・水・ラー油で作ったつゆをかける。