

★グランプリ受賞作品★

# 鶏挽肉と茄子の カレーライス

茄子の食感も味わいた  
いので皮は捨てずに刻  
んでおき実も細かく刻み、  
半ペースト状にする。

## 材料(2人分)

茄子	4本
ローリエ	1枚
米サラダ油	大匙2
鶏挽肉	60g
水	300ml
カレールー	45g



## 作り方

- ①茄子はヘタを取り、皮を剥いて捨てずに細かく刻む。  
茄子の実も細かく刻んでおく。
- ②中火にして鍋に米サラダ油をしいて、鶏挽肉と茄子の実を先に炒める。  
茄子の実はヘラで潰しながら炒め、完全に火が通り柔らかくなったら皮を加えて炒める。
- ③皮も火が通ったら水とローリエを加えて煮込む。  
沸騰したら弱火にしてルーを加えてルーが溶けてとろとろになるまで煮込んで完成です。

レシピ作成者:ケン・スイモガ



# おなすの生春巻き

手軽につまんで  
パクッと食べられる！



## 作り方

## 材料(2人分)

ナス	中2本
パプリカ赤、黄	各1/4 個
万願寺とうがらし	1本
豚肉	6枚
貝割れ菜	1/4パック
ライスペーパー	6枚
こしょう	適宜
鶏ガラスープ	小1/2
醤油	小1/2
焼肉のたれ	少々
胡麻油	適宜

- ①型抜き用に、ナスの皮を厚さ5mm×2cm×3cm位で切取る。  
野菜型抜きで、ナスの皮、パプリカ、万願寺とうがらしを各3枚位抜く。  
レンジで、20秒くらい加熱。抜いたあとの野菜は、7mm位に切っておく。
- ②ナスは、7mm位の輪切り→7mm位の拍子切り→水に晒す。
- ③パプリカ、万願寺とうがらしは、種を除いて7mm位の拍子切り。
- ④貝割れ菜は、根を切り落とし、1/2に切る。
- ⑤豚肉は、フライパンで両面焼き焼肉のタレを軽くからめておく。
- ⑥フライパンに胡麻油を熱して②のナスの水気を拭き取ってから炒める。  
ナスに火が半分位通れば①の型抜き後の野菜の切ったもの、③の  
パプリカ、万願寺とうがらしを加えて炒める。  
鶏ガラスープ、こしょう、醤油で、味をととのえる。
- ⑦ライスペーパーは、水をくぐらせて、クッキングペーパーに置く。
- ⑧ライスペーパーが柔らかくなり、⑥の材料が冷めたら[ライスペーパー、  
貝割れ菜、豚肉、⑥の具材の順に]のせて巻いていく。  
ライスペーパーの綴目を下にして、器に盛る。

レシピ作成者:ゆか



# 京なす大福

なす自体は淡白。  
白あんだけでは甘すぎ。  
合わせることで程よい感じ。

## 材料(6個分)

なす	2本
強力粉	適量
白あん	180g
白玉粉	150g
砂糖	80g
水	200ml
ブルーベリージュース	大きじ1
片栗粉	適量
生クリーム	50ml
抹茶粉	1g
砂糖	大きじ1

## 作り方

- ①なすの皮をむいて3等分に切る。(大きさによるので一切れ30gくらい)  
強力粉をまんべん無くまぶし(薄力粉ではベタベタする)  
180℃に熱した油で表面をカリッと揚げ粗熱をとる。
- ②白あんを6等分する。(30g×6)
- ③耐熱容器に白玉粉、砂糖、水、(ブルーベリージュースは色付けの為、入れなくても良い)を全て入れゴムベラでダマが無くなるまで混ぜる。  
ラップをふんわりかけレンジ600Wで2分間加熱後ラップを外し、ゴムベラで良く混ぜる。再度ラップをして繰り返した後、バットに片栗粉を広げて伸ばして6等分する。
- ④1.と2.を重ね合わせ3.で包む。
- ⑤好みで生クリーム、抹茶粉、砂糖をホイップしたものを飾る。



レシピ作成者:多田家



# アレンジいろいろ 肉なしナストライカレー

## 材料(3人分)

ナス	5本
玉ねぎ	小1個
揚げ	100g
米油	大3
にんにく	1片
カレー粉	大1・1/3
きび砂糖	大1
醤油	小1
昆布だし	小1
ウスターソース	大1
ケチャップ	大1
酒	大1
はちみつ	大1
かつお節	大2



これさえ作っておけばいろんな  
アレンジメニューが出来ます★

## 作り方

- ①ナス2本は1センチ角を油で炒める。
- ②一旦ナスを取り出してザルに。  
再度フライパンをあたため、油とにんにくのみじん切りを入れて、  
みじん切りの玉ねぎを炒める。
- ③透き通ったらみじん切りのなす、みじん切りのあげも入れて炒める。
- ④カレー粉入れてしっかり炒めたらきび砂糖、醤油、昆布だし、  
ウスターソース、ケチャップ、はちみつ、酒と調味料を順番に入れて  
炒め合わせたら最初に炒めたなすを混ぜて出来上がり。

レシピ作成者: ましゅママ



# なす無限素麺と なすのキラキラゼリー



## なすのキラキラゼリー

### 材料 (ゼリーの素に合わせて加減)

なす	一本
パイン缶	適宜
プチトマト	適宜
メロンゼリーの素	適宜
蜂蜜	適宜

### 作り方

- ①なすを好きな型に切る。
- ②なす、トマトを砂糖水で煮てコンポートにする。
- ③ゼリーの素でかためて、出来上がり。

## なす無限素麺



### 材料 (1人分)

なす	2本
片栗粉	適宜
甜麺醬	適宜
麺つゆ	適宜

### 作り方

- ①なすを片栗粉でまぶす。
- ②サッと湯がいたら氷水につける。
- ③麺つゆに甜麺醬を合わせる。

なす嫌いな子どもにも  
なすが食べられるように  
ゼリーにしてみました。

レシピ作成者:こっちゃん



# なすの発酵炒め

## 材料(2人分)

ナス	中2本
合挽き	150g
塩麴(自家製でも市販でも)	25g
味噌	5g(適量)
サラダ油	適量

### 【ハニーマスタードソース】

醤油	大さじ1.5
ハチミツ	大さじ1.5
粒マスタード	適量(お好みで)

簡単でおいしいレシピなので、  
常備菜として一品作り置きし  
てもらえたら・・・



## 作り方

- ①ナスは乱切りにし水にさらす。塩麴と合挽き肉を混ぜておく。
- ②フライパンに油をひき、ひき肉とナスを炒める。
- ③全体に火が通ったらお好み量の味噌を入れ混ぜ合わせ、ハニーマスタードソースを絡め炒めあわせる。

※今回はナスメインにしたかったので、ほかの野菜はいれませんでした。パプリカなどの夏野菜を入れたらカラフルになります！

レシピ作成者:Kaco