



第64回

＼農家おすすめレシピ！／
ピリ辛ナス揚げ



材料(2～3人分)

ナス:2本 浜松
パワーフード
片栗粉:大さじ3
うま味調味料:4振り
しょうゆ:大さじ3
一味唐辛子:お好み

A

作り方 【調理時間:10～15分程度】

- ① ナスをよく洗い、厚さ1cmほどの斜め半月切りにする。
- ② 切ったナスを水にさらし、あく抜きをする。
- ③ ナスの水気をよく切り、片栗粉と一緒にポリ袋に入れ、よく振って全体にまぶす。
- ④ 180℃の油で、ナスがくっつかないようにほぐしながらおよそ4分間揚げる。

POINT

揚げる時はきつね色にならないよう注意！
片栗粉は薄く均一にまぶすとおいしく揚げられます

- ⑤ 油を切りボウルに移し、Aを振りかけ、盛り付けたら完成。

レシピ提供者からひとこと

毎年妻が作ってくれる、お酒のお供にぴったりの夏の一品です。
ナスは張りが良く、ヘタのとげが鋭いものが新鮮です。
材料Aはアレンジが可能なので、気分に合わせて鰯かけやポン酢などでお召し上がりください。

～今の仕事に就いたきっかけは？～

米農家の家系で祖父が亡くなった際、父の手伝いで就農しました。それまで農業に興味はなかったのですが、今では、こうしたらよく育つのでは？おいしくなるようにするにはどうすればよい？などと試行錯誤をすることが楽しいです。



レシピ提供者
鈴木農園 代表
やすなか
鈴木 康央さん

今月のパワーフード
ナス



三遠南信

ふれあいウォーク

《南信州地域282》



▲しらびそ峠から南アルプスを望む



▲ラフティング



▲沢登り

大自然を満喫！
おいでよ夏の遠山郷

遠山川の深い谷間に沿って広がる遠山郷(飯田市上村・南信濃)には、最大傾斜38度の土地に人々が暮らす「下栗の里」や、3,000m級の南アルプスが眺望でき、夜には満点の星空を楽しめる「しらびそ高原」(標高およそ1,900m)など、豊かな自然を楽しむスポットがたくさんあります。

夏は遠山川でラフティングも体験でき、ゴムボートに乗ってのんびりと川下りをしたり、急流でスリルを楽しんだり。子供はもちろん、大人も楽しめます。沢登りや溪流釣り、キャンプなど、遠山郷で大自然の中の非日常をお楽しみください。

問合せ:遠山郷観光協会

(☎0260-34-1071)

HP▶信州遠山郷

検索



「三遠南信ふれあいウォーク」は、浜松・豊橋・飯田の三市で共同制作しています。