

大長緑なす 長緑

ちょうりよく

きれいな緑色が特長の大長なすで、
肉質が軟らかく、焼き物、炒め物に
適した美味しいナスです。



「長緑」の翡翠なす (ひすいなす)

材料

「長緑」なす 梅肉 麵つゆ
茗荷 サラダ油

<作り方>

- ① 長緑なすを 5cm 位の長さで切る。更にそれを半分に縦切りし、かまぼこ型にする。
- ② なすを油で揚げた後、氷水で冷やし皮を剥く。
- ③ お皿に盛り付けて、麵つゆやだし醤油をかけ、梅肉と茗荷などの薬味を添えて完成です。

簡単！ひき肉とナス(長緑)の炒め物

材料

ナス(長緑) タマネギ 味噌
ひき肉 粉末だし しょうが
ニンジン 砂糖 塩

<作り方>

- ① ナスとひき肉と合わせながら炒めます。
- ② ナスに火が通ってきたらその他の野菜も入れて更に炒めます。粉末だしと調味料を入れて好みの味に仕上げて出来上がりです。



- 果実の長さは約 30cm !
- 焼なす、揚げなすに向く!
- 色上がりが美しい!