



7/8

2024



コープみらい

# ちば インフォメーション

次号発行 7月22日

編集 コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL:043-301-6684 FAX:043-301-6685

ホームページ コープみらい で検索!

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。イベント等は、開催地域の天候や感染症等の影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。



旬をいただきます!!  
口の中でとろけるおいしさ!

産直  
コープの星



協力:(農)船橋農産物供給センター

## 白なす(青のくちどけ)

薄い緑色で丸くて大きい形の「白なす(青のくちどけ)」は、深い紫色のナスに比べまだ珍しい野菜です。

今回は(農)船橋農産物供給センターの生産者の石井 拓太さんに「白なす(青のくちどけ)」の特徴とおいしさについてお話を伺いました。

詳しくは  
こちらから



石井 拓太さん

印西地域の農業を次世代へつなげたいと10年前に義父の元で就農した石井さん。前職を生かし福祉施設に野菜の袋詰め作業を依頼するなど農福連携の取り組みを行い、また地域の子もたちに農業のことを知ってもらうために社会科見学の受け入れもしています。

### 栽培したきっかけは?

初めて白なすを食べたときに果肉がやわらかくてびっくりし、このおいしさを組合員の皆さんにも味わってもらいたいと、10年前から義父とともに栽培を始めました。この種子は流通していないので、種子用の白なすからとって代々つなげています。

### おいしい食べ方は?

油との相性がいいので、輪切りのステーキなどにとすると、皮はパリッと、中身はやわらかくておいしいですよ。今が旬の夏の時期に色とりどりの野菜と一緒に炒めると緑色も鮮やかな洋風料理になり、わが家の子どもも喜んで食べてくれます。

### 組合員さんへのメッセージを!

トロリとした驚きの食感をぜひ味わってみてください! コープの組合員の皆さんとの交流会などで、「おいしい」という声をいただくとすごく励みになります。これからも家族と力を合わせておいしい野菜を育ててお届けしていきたいです。

### 特徴

形は卵形

表面は  
薄い緑色で  
青いしま模様

油との相性が  
バツグン!

皮はしっかり、  
中身は  
やわらかい

一個が大きく  
ずっしり重い



普通のナスの2~3倍!!



腰周りが太く、米ナスくらいの大きさ。重さで地面につきそうになるくらいまで育つので、しゃがんで収穫します。

## 食べて応援 白なす(青のくちどけ) レシピ

### 白なすのステーキ

#### ●作り方

- ① 白なすは厚さ1cmの輪切りにし、多めの油を敷いたフライパンでじっくり両面を弱火で焼く。
- ② お好みのタレをかけて召し上がれ!



例)ニンニクじょうゆ・ショウガじょうゆ・めんつゆ・酢みそ・そぼろあんかけ・ごまだれソース★など。



#### ★【ごまだれソース】

練りごま(白)大さじ2 砂糖大さじ2 1/2  
しょうゆ大さじ2 酒・酢各大さじ1  
すりごま(白)大さじ2 をよく混ぜる

### 白なすとカボチャのグラタン

#### ●作り方

- ① 白なす1個は1cmの厚さのいちよう切りにして水にさらし、カボチャ250gは1cmの厚さに切る。
- ② 水気を切った白なすとカボチャを耐熱皿に交互に並べてラップをし、電子レンジに5分~10分間位かける。
- ③ ②に塩・コショウを振り、ホワイトソース(手作り、市販品どちらでもOK)1カップをかけ、ピザ用チーズ100gのをせ、粉チーズ大さじ2~4を振り、オーブンでこんがり焼き色がかったら出来上がり(オーブントースターでもOK)。



\*白なすのとろっとした食感とうま味を味わうには、ホワイトソースはあっさりとした味に。

### 白なすのジュレ

#### ●作り方

- ① 白なす2個は1~2cmの厚さのいちよう切りにして水にさらしてあく抜きをし、サルにあげる。ショウガ1片は、千切りにする。
- ② 白なすの水気をよくきって素揚げをする。
- ③ だし汁500ccを火にかけ、みりん小さじ2、塩少々、しょうゆ小さじ1を入れて80℃程で火を止める。
- ④ ③に粉ゼラチン10gを振り入れて、よくかき混ぜる。
- ⑤ 器に素揚げした白なす、ショウガの千切りを入れ④をそそぎ入れ冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり!



\*だし汁は、水1ℓに対し昆布10cmを入れて一晩つけば、おいしいだし汁が作れる。  
\*夏の暑い時期、火を使わない工夫としてボウルにざく切りにした白なすに油をまわして手でもんで吸わせる。その後電子レンジでチンすると素揚げの代わりにする。



ちばベジレポート  
バックナンバーは  
こちらから

ハピ・デリ! 取り扱い週

白なす(青のくちどけ) 7月4回 7月5回 8月1回