

## 夏野菜をおいしく食べましょう! … なす編

夏野菜の代表とも言える「なす」を使った、切って混ぜるだけの簡単にできる一品をご紹介します。  
料理が苦手な人も、ぜひチャレンジしてみてください!!

### 《なすの塩もみ》



#### ◆材料(4人分)

なす	3~4本
ミョウガ	2~3個(又はシソの葉 5枚)
塩	少々
削り節	適宜

#### ◆作り方

- ① なすは、薄切りにする。
- ② ミョウガ・シソの葉は細切りにする。
- ③ なすをボールに入れ塩でもみ、ミョウガまたはシソの葉も入れ軽くもむ。
- ④ 塩が馴染んだら、器に盛り削り節をかける。

#### …ひとことポイント…

- ◆塩加減はお好みでどうぞ
- ◆ミョウガとシソは、お好みで一緒に入れても良いです。
- ◆手軽にできるので、もう一品欲しい時などにどうぞ。

提案者:みちくさ会会員 石坂昌子