



サファイヤなす

(ナス科)

山形市内で「蔵王サファイヤ」としてハウス栽培されている。皮が軟らかく光沢があり、主になす漬に利用される。



なす漬

材 料 [小50個分]	・サファイヤなす	1kg	・みょうばん	大さじ1
	・塩	40g	・水	400ml
	・砂糖	50g		

- 作り方**
1. 容器にサファイヤなす、塩、砂糖、みょうばんを入れ、手袋をしてよくもみこむ。
 2. 1に水を入れて重石をして、一晚漬ける。



サファイヤなすのめたあえ

材 料 [2人分]	・サファイヤなす	100g	A	酒	小さじ1
	・えだまめ(さや付き)	150g		塩	小さじ1/4
				砂糖	大さじ1

- 作り方**
1. えだまめは、塩(分量外)でもんで熱湯でゆでる。
 2. 1の豆をはじいてすり鉢に入れ、よくすりつぶす。
 3. 2にAを加えすり合わせる。
 4. サファイヤなすは、縦半分になり、水に浸してあく抜きをする。
 5. 4を色よく蒸し、冷めたらよく水気を切る。
 6. 5を斜め切りにし、3であえる。

サファイヤなすのグラタン

材 料 [2人分]	・サファイヤなす	150g	・サラダ油	小さじ1
	・トマト	60g	・塩	少々
	・ピーマン	15g	・こしょう	少々
	・たまねぎ	120g	・ケチャップ	大さじ1
	・チーズ(とろける)	50g		

- 作り方**
1. サファイヤなすは縦半分になり、皮に格子の切れ目を入れ、水に浸し、あく抜きをする。
 2. トマト、ピーマンは、約5mmの輪切りにしておく。
 3. フライパンにサラダ油を熱し、薄切りにしたたまねぎをいため、水気を切った1を入れ、一緒にいため、塩、こしょうで味を調える。
 4. グラタン皿に3を入れ、ケチャップをかけ、2のトマト、ピーマンを上に乗せ、チーズをかけて、180℃のオーブンで約20分焼く。

