



茄子を制す

近頃の9月は、秋らしさとは程遠い暑さが続きますが、食材だけは少しずつ秋に旬を迎えるものが並び始め、季節の移ろいを感じさせてくれます。中でも「秋なす」は、実が締まり、種が少なく、甘みが増すこの時期ならではの味わいが魅力。「秋なすは嫁に食わずな」と言われるほど、美味しい旬を迎えます。今回は、残暑が続く時期にも取り入れやすく、秋の訪れを感じられる“秋なすメニュー”をご紹介します。

秋茄子の魅力

炒め、焼き、揚げ、茄子のポテンシャルを最大限に活かした調理法を徹底解説。
旬を逃さず、今この瞬間の最高の味を制しましょう！



茄子味噌炒め

脱・麻婆！ 旨辛茄子味噌炒めで、ごはんが止まらない！ 秋茄子は皮がやわらかく、火の通りが早いのが特長です。さらに、茄子が肉の脂をまとい、炒め料理にもぴったり。



長茄子とトマトの鉄板焼き

焼いた茄子は、香ばしく焼けた表面と、とろける中身の対比も楽しめます。トマトとチーズと一緒に焼くと、酸味とコクが重なり合い、茄子のジューシーな味わいを引き立てます。



揚げ茄子のさっぱり酢醤油

揚げることで茄子外皮の鮮やかな紫色に。さらに、茄子がだしをたっぷりと吸い込み、ジュワツと味が染み出し、食欲をそそる一品です。

冷製中華風豚しゃぶ茄子

[使用青果例] 茄子、にんにく、長ねぎ、パクチー

[調理時間] 約30分

[材料]2人分

・茄子	250g	・パクチー	少々
・刻んだニンニク	3g	★中華風ソース	
・長ねぎみじん切り	15g	・砂糖	大さじ1
・生姜おろし	3g	・しょうゆ	大さじ1.5
・豚ロース	40g	・酢	小さじ1
・塩	小さじ1	・甜麺醬	大さじ2
・酢	大さじ1	・ゴマ油	小さじ1
		・ラー油	小さじ1

[作り方]

- ①茄子を乱切りにし、塩とお酢をまぶし、5分くらい置きます（アク抜き効果と変色を軽減する）。沸騰した湯でやわらかくなるまで茹で、水気を切って冷蔵庫で25分くらい冷やします。
- ②豚ロースは沸騰した湯で火を通し、氷水で冷やしてから水気を切ります。
- ③刻んだにんにく、長ねぎ、生姜おろしを、★の中華風ソースと混ぜ合わせます。
- ④器に①を盛り、②のをせ、③のソースをかけます。仕上げにパクチーを添えて完成です。

[使用した青果の特徴]

茄子

茄子は水分が多く、果肉がやわらかいのが大きな特長です。加熱するととろけるような食感になり、油やだし、肉の旨味をよく吸い込みます。さらに、長茄子や丸茄子、白茄子など品種も多く、形や食感の違いによって料理の幅が広いのも魅力です。



残暑が続く時期にもぴったりの、さっぱり楽しめる冷製中華風豚しゃぶ茄子です。やわらかくとろける茄子に、冷たく仕上げた豚しゃぶを合わせ、香味豊かな中華風ソースで仕上げました。食欲が落ちやすい時期でも食べやすく、季節の変わり目にうれしいメニューはいかがですか？

白茄子の天ぷら

[使用青果例] 白茄子

[調理時間] 約20分

[材料] 2人分

・白茄子	1/2本	・冷水	100ml
・大葉	2枚	・揚げ油	適量
・天ぷら粉	50g	・抹茶塩	適量

[作り方]

- ①白茄子は、上は輪切り、下はくし切り（1/4）にし、水気をふき取ります。
- ②天ぷら粉を冷水でさっと混ぜ、軽めの衣を作ります。
- ③白茄子と大葉に衣をつけ、170～180℃の油でさっと揚げます。白茄子がやわらかくなり、衣が軽く色づいたら引き上げます。
- ④油を切って器に盛り、抹茶塩を添えて完成です。

[使用した青果の特徴]

白茄子



一般的な紫なすに比べて柔らかい果肉が特徴的な白なすは、加熱することでトロトロの食感を楽しむことができます。クセが少ないので和食でも洋食でもご活用いただけます。また、皮が白いので他の食材に色移りしないことも特徴です。



近年注目されている新品種の白茄子。加熱するととろけるような食感になり、天ぷらにすることで衣の軽さと中のジューシーさが際立ちます。油をほどよく吸うことでコクが増し、淡白な見た目が上品な和風メニューとよく合います。