

尝一尝 做一做 当季的味道

— 汤汁烧茄子 —

夏天的时令蔬菜总称为夏季蔬菜。黄瓜、蕃茄、玉米、毛豆等都是夏季蔬菜，但其中特别活跃的当属茄子。无论是煮、炒、炸还是腌，能在各种料理中使用。

茄子的当令季节是从夏天到秋天，但在日本，自古就有“秋天的茄子别给媳妇吃”这一谚语，所以也有人一直认为“茄子的当令季节是秋天”。但是现在这个谚语其原来的意思却越来越少为人所知。一般是表示“秋天的茄子太好吃了而舍不得给媳妇吃”，婆婆对媳妇使坏，也用来表示秋天茄子的美味程度。另一方面，也有“吃了茄子会使身体发凉、所以别让宝贝媳妇吃”。这一和前面完全不同、表示教训的意思。实际上，据说吃茄子有降低体温的效果。

总之，好吃到不想与别人分享的茄子，并且吃了有降低体温的效果，从这点上来讲，也可以说是完全适合夏天吃的食材吧。这次介绍的汤汁烧茄子既可以做好趁热吃，冷却后也十分美味，正是非常适合夏天的一道日本菜。

【材料（2人份）】

茄子…3根 油…适量 水…300ml 酱油…2大勺 甜料酒…2大勺 木鱼花…3g 生姜…适量

【做法】

1. 将茄子摘除根蒂，较长的话2等分或3等分后，竖着对半切，皮上斜着切几道口子。
 2. 锅中倒入油，将1放入轻炒。
 3. 2中加水、酱油、甜料酒、木鱼花，用中火煮。
 4. 茄子变软后即完成，稍稍冷却后或者放入冰箱中冷藏后食用的话，味道渗入到茄子内，更加入味好吃。盛入器皿后可在上面洒上姜末或姜丝。
- ※生姜在步骤3时放也可以。另外，放入油炸豆腐、干虾、红辣椒一起煮的话更加美味。

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— なすの煮浸し —

夏に旬を迎える野菜を総称して「夏野菜」と呼びます。きゅうり、トマト、とうもろこし、えだまめなどがそうですが、夏野菜の中でも特に大活躍なのがなすではないでしょうか。なにしろ煮物、炒め物、揚げ物、漬物と様々な料理に使えます。

なすの旬は夏から秋にかけてですが、日本では、昔から「秋茄子は嫁に食わずな」ということわざがあるため「なすの旬は秋だけ」と思い込んでいる人もいます。さてこのことわざですが、現在では本来の意味がよく分からなくなっていました。一般的には「秋のなすは美味しいので嫁に食べさせるのは惜しい」という姑の嫁への意地悪、またそれほど秋茄子は美味しいということを表しているとされています。一方で「なすを食べると体が冷えるので大事な嫁に食べさせてはいけない」と、前述と全く違う教訓を示しているとも言われます。実際に、なすには体を冷やす効果があるそうです。

つまりは他の人に食べさせたくないほど美味しいなすは、体を冷やす効果もあるということなので、夏にはピッタリの食材と言えるのではないのでしょうか。今回ご紹介するなすの煮浸しは作りたてを食べてもいいのですが、冷やして食べても美味しく、まさに盛夏にふさわしい和食の一品です。

【材料（2人分）】

なす…3本 油…適量 水…300ml 醤油…大さじ2 みりん…大さじ2 かつおぶし…3g しょうが…適量

【作り方】

1. なすはへたを取って、長い場合は2、3等分にした後、縦半分に切り、皮に斜めの切込みを何本か入れる。
2. 鍋に油をひき、1を軽く焼く。
3. 2に水、醤油、みりん、かつおぶしを入れ、中火で煮る。
4. なすが柔らかくなればできあがりだが、粗熱が取れてからか、更に冷蔵庫で冷やしてから食べた方が、なすに味がしみこんでいて美味しい。器に盛って上からおろししょうがかき切りしょうがをかける。

※しょうがは3で入れても構いません。また油揚げや干しエビ、赤唐辛子を入れて煮ると更に良い味が出ます。