

摂津市特産

とりかい

鳥飼なす

かんたんレベル



なす丸くん

もっちりとした食感、
独特のあま味

摂津市農業振興会



「鳥飼なす」ってご存知ですか？

ソフトボール大の丸い実をつける

摂津市〔鳥飼地区〕特産の
なすです。

今では、手間がかかるため
栽培する農家も少なくなり、

「まぼろしのなす」と
呼ばれるようになりました。

まぼろしの味を味わってみてください。



◀ 鳥飼なすの詳細は、
摂津市ホームページ
でチェック

【お問い合わせ】

摂津市生活環境部産業振興課

TEL06-6383-1362

超簡単！ なすの浅漬け



◆材 料 (2~3人分)

鳥飼なす……………1個
市販の浅漬けの素……適量(約100ml)

◆作り方

- ① なすは食べやすい大きさに切り、
水にさらしてアク抜きます。
- ② ①をポリエチレン袋に入れて「浅漬け
の素」を注ぎ、空気を抜いてよくもん
でから、冷蔵庫で約30分漬けます。
- ③ 汁気をきって皿に盛り、できあがり。

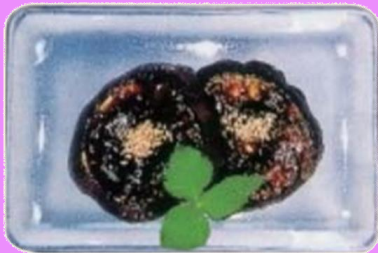
かんたんレベル



超
かんたん！



定番の味！ なすの田楽



◆材 料 (4人分)

鳥飼なす……………2～3個
 食用油……………大さじ8
 市販の田楽みそ……………適量

◆作り方

- 1 なすを2cmぐらいの輪切りにし、約20分ほど水につけてあく抜きをした後、ざるにあげて水を切ります。
- 2 フライパンに油をひき両面を焼きます。
- 3 皿に取り、田楽みそをぬってできあがり。



かんたんレベル



◆材 料 (4人分)

鳥飼なす……………2～3個
 食用油……………適量
 食塩(うま味成分入り)……………適量

◆作り方

- 1 なすを1cmぐらいに輪切りにします。
- 2 フライパンに軽く油をひいて両面を焼きます。(油は無しでもOK)
- 3 皿に取り、うま味成分入りの食塩を振って出できあがり。

🌸かんたんアレンジ🌸

油を**オリーブオイル**、食塩を**ピザソース**にすれば、かんたん**イタリアン!!**

かんたんレベル



シンプル!

なすステーキ

なすの味噌マヨチーズ焼き



◆材 料 (4人分)

鳥飼なす……………2個
 味噌……………大さじ1
 マヨネーズ……………大さじ2
 ピザ用チーズ……………適量

◆作り方

- 1 なすを2cmぐらいに輪切りにします。
- 2 味噌、マヨネーズを混ぜ合わせます。
- 3 なすの上に②を塗り、その上からピザ用チーズをのせます。
- 4 トースターで10分焼いたらできあがり。

かんたんレベル

