

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。  
まぼろしの味をあげてみてください。



◀鳥飼なすの詳細は、  
摂津市ホームページ  
でチェック

【発行元】  
摂津市生活環境部産業振興課

## 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します。
- 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。

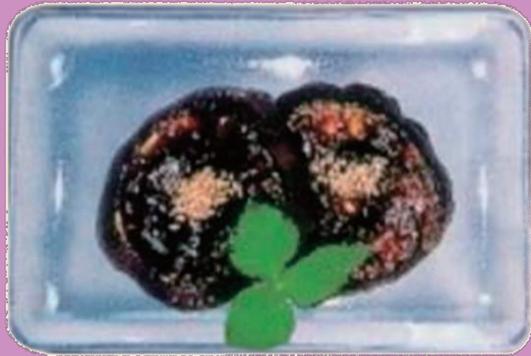
かんたんレベル



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

# なすと豚肉のバランス丼



# 皮が主役！ なすのきんぴら



■クックパッド 摂津市公式キッチン 掲載レシピ

クックパッドに摂津市公式キッチンを開設しています。なすを使ったレシピをご覧になれる場合は、レシピカテゴリ「特産品」をぜひご覧ください！



◀作り方は  
こちら！

