

地場産物

奈良なすとピーマンのみそ炒め



エネルギー
124kcal (1人分)

材 料 (1人分)

(食材)	(分量)
・豚肉	25 g
・サラダ油	0.6 g
・なす	25 g
・ピーマン	5 g
・にんじん	5 g
・酒	1 g
・砂糖	2.5 g
・濃口しょう油	1.5 g
・赤みそ	3.5 g
・みりん	0.5 g

作り方

1. 具材を切る。
なす…いちよう切りにし、水につけてアクを抜く
ピーマン・にんじん…せん切り
2. 鍋に油を熱し豚肉を入れ炒め、調味料の一部で下味をつける。
3. 人参・ピーマン・なすの順に入れて、よく炒め、調味料で味を調え仕上げる。

ひとことメモ

奈良県では、なすの栽培がとても盛んです。「正倉院文書」には、なすを献上したという記録があり、奈良時代にはすでに栽培されていたことがわかります。なかでも「大和丸なす」は大和の伝統野菜に認定されています。

