



みはまの伝統野菜

くぼ丸なすの



減塩

おいしいレシピ集

発行：美浜町農業サポートセンター

〒919-1192 福井県三方郡美浜町郷市 25-25 TEL.0770-32-6718

協力：美浜町健康福祉課

## はじめに

くぼ丸なすは、美浜町の久保集落で、100年以上前から栽培されてきた「丸なす」で、福井県の伝統野菜（福井百歳やさい）として認定されている野菜です。果実の大きさは、「丸なす」の中では中ぐらいのテニスボール大で、形状はきれいな豊円～卵型です。表皮は濃黒紫色で艶があり、皮は薄く、果肉は極めて緻密で煮崩れしにくく、ほのかな甘みが特徴です。

このくぼ丸なすの本来持っている旨みが最大限に引き出され、よりおいしく食べられるレシピをご用意しました。ぜひ、レシピを参考に料理していただき、あなたの定番料理に加えていただけたら幸いです。

ぬか漬け、  
浅漬けなども  
おすすめです！





## もくじ



くぼ丸なすの グリーンカレー .....	4
くぼ丸なすの 夏野菜カレー .....	5
くぼ丸なすの スパゲッティーオリエンタル .....	6
くぼ丸なすと 鶏肉のごま味噌煮 .....	7
くぼ丸なすの 簡単レンジ蒸し .....	8
くぼ丸なすの ピザ.....	9
くぼ丸なすの 麻婆なすオイスターソース風味 .....	10
くぼ丸なすの あっさり漬け .....	11
くぼ丸なすの アーリオ・オーリオ .....	12
くぼ丸なすの お浸し .....	13
くぼ丸なすの カラフルサラダ .....	14
くぼ丸なすの きのこ味噌ボード.....	15
くぼ丸なすの コチュジャンソースかけ .....	16
くぼ丸なすの 冷菜.....	17

### なすのアクの抜き方



- ① 500mlの水に小さじ1/2の塩を加えて溶かす(塩分濃度は0.5%程度)。
- ② 切ったなすを①に入れる。浮いてくるため皿で押さえつけるとよい。
- ③ 10分程つけるとアクが抜けるので、取り出してキッチンペーパーで水分を取る。



くぼ丸なすは、煮込んでも煮崩れせず、タイのタイナスと食感も味もよく似ています。グリーンカレーに使用すると、本場のカレーとよく似たものが出来ます。余裕があれば、夏野菜の素揚げを添えるといいでしょう。



## くぼ丸なすの グリーンカレー



所要時間  
15分

### 材料(4人分)

くぼ丸なす ----- 小2個(200g)  
 パプリカ ----- 1個(80g)  
 ヤングコーン ----- 8本(80g)  
 鶏むね肉(皮なし) -- 1枚(200g)  
 油 ----- 大さじ1  
 グリーンカレーペースト -- 50g  
 ココナッツミルク ----- 350ml  
 ナンプラー ----- 20ml  
 雑穀ご飯 ----- 600g

[トッピング(お好みで)]

バジルの葉  
 レンコン・さつまいも・  
 かぼちゃ・オクラ

### つくりかた

- ① なすを一口大に切り、水に10分程つけてアクを抜く。キッチンペーパーで水分を取る。
- ② 鶏むね肉は一口大に切る。パプリカは乱切りに、ヤングコーンは半分に切る。
- ③ 厚手の鍋で油とグリーンカレーペーストを焦がさないように軽く炒める。
- ④ ③に鶏むね肉を加えて炒め、ココナッツミルクを加える。
- ⑤ ①とパプリカ・ヤングコーンを加え、材料に火が通るまで煮込む。
- ⑥ 仕上げにナンプラーを加え、ご飯と一緒に皿に盛り付ける。お好みで、バジルの葉や素揚げした野菜をトッピングする。

レシピ監修/料理研究家 清水知美

[1人分あたり]  
 エネルギー 570kcal  
 食塩相当量 1.9g



## くぼ丸なすの 夏野菜カレー



所要時間  
30分

レシピ監修/河村学園料理教室 河村幸江

### 材料(3人分)

くぼ丸なす ----- 1個  
 かぼちゃ ----- 50g  
 ジャガイモ ----- 100g  
 玉ねぎ ----- 100g  
 皮むきトマト ----- 1/2個  
 生姜 ----- 5g  
 にんにく ----- 1片  
 赤唐辛子 ----- 1/2本  
 バター ----- 20g  
 (油 ----- 大さじ2)  
 ローリエ ----- 1枚  
 カレー粉 ----- 大さじ1  
 小麦粉 ----- 大さじ2  
 固形スープの素 ----- 1個  
 水 ----- 1と1/2カップ(300ml)

### つくりかた

- ① 野菜をそれぞれ2cm角に切る。じゃがいも、なすは水に10分程つけてアクを抜き、キッチンペーパーで水分を取る。
- ② 生姜とにんにくをみじん切りに、赤唐辛子は種を取ってみじん切りにする。
- ③ フライパンでバターを熱し、②とローリエを入れて中火でじっくり炒め、香りが出たら玉ねぎを加える。玉ねぎが透き通ってきたら他の野菜を加え、中火で10分蒸し煮する。
- ④ ③にカレー粉・小麦粉を入れよく混ぜ合わせ、固形スープの素・水を加えてとろみが出るまで煮込む。

[1人あたり]  
 エネルギー 78kcal  
 食塩相当量 1.0g



## くぼ丸なすの スパゲッティ・オリエンタル

所要時間  
20分

レシピ監修/河村学園料理教室 河村幸江

### 材料(3人分)

くぼ丸なす ----- 1個(150g)  
 玉ねぎ ----- 200g  
 ピーマン ----- 1個  
 にんにく ----- 1片  
 豚肉 ----- 150g  
 オリーブ油 ----- 大さじ3  
 バター ----- 20g  
 カレー粉 ----- 大さじ1  
 小麦粉 ----- 大さじ3  
 A 塩 ----- 小さじ1  
 固形スープの素 ----- 2個  
 水 ----- 3カップ(600ml)  
 スパゲッティ ----- 180g  
 塩(ゆでる用) ----- 大さじ1  
 サラダ油 ----- 適量  
 塩 ----- 少々  
 こしょう ----- 少々

### つくりかた

- ① なすを2cm角に切り、水に10分程つけてアクを抜き、キッチンペーパーで水分を取る。玉ねぎは縦薄切りに、ピーマンは輪切りに、にんにくは薄切りにする。豚肉は2cmの長さに切る。
- ② フライパンになすを並べて、オリーブ油をかける。ピーマンも入れ、フタをして蒸し焼きにして取り出す。
- ③ フライパンでバターを熱し、豚肉とにんにくと玉ねぎを炒める。
- ④ ③にAを入れてとろみが出たら、②を加える。
- ⑤ 熱湯に塩を大さじ1入れ、スパゲッティをゆでて(8~12分)湯を切り、サラダ油を混ぜてから塩こしょうする。
- ⑥ ⑤と④を皿に盛り付ける。

[1人あたり]  
 エネルギー 98kcal  
 食塩相当量 1.9g



梅酒を加えることで砂糖を減らし、肉も短時間で柔らかく煮えます。後味に残る酸味でさっぱりするので、食欲増進になります。梅酒がないときは、日本酒やみりんを代用します。くぼ丸なすは煮崩れせず汁をたっぷり吸うので、冷やしても美味しいです。

## くぼ丸なすと 鶏肉のごま味噌煮



夏、火を使いたくない時におすすです。とろける食感のなすが、豚肉の旨味を吸います。熱いままでいただけますが、冷蔵庫でしっかり冷やしていただくと食欲のない時でも食べやすいです。

## くぼ丸なすの 簡単レンジ蒸し



所要時間  
20分

レシピ監修 / 料理研究家 清水知美

### 材料(4人分)

くぼ丸なす ----- 大2個(500g)  
オクラ ----- 4本  
鶏もも肉 ----- 1枚(300g)  
塩 ----- 小さじ1/4  
こしょう ----- 適量  
ごま油 ----- 大さじ1  
水 ----- 1カップ(200ml)  
梅酒 ----- 1/2カップ(100ml)  
味噌 ----- 大さじ1.5  
すりごま ----- 大さじ1.5  
七味唐辛子 ----- 適量

### つくりかた

- ① なすを一口大に切り、水に10分程つけてアクを抜き、キッチンペーパーで水分を取る。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうをしておく。オクラはさっと塩ゆでして2cmの長さに切る(塩は分量外)。
- ③ 厚手の鍋にごま油を熱し、鶏肉を皮目から焼き、①を加える。
- ④ 油が全体に回ったら、水と梅酒を加えて一煮立ちさせ、味噌とすりごまを加えてフタをして5分程度煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら、フタを開けて水分を飛ばすように煮詰める。水気がなくなったら、オクラを加えさっと混ぜ、皿に盛り付け七味唐辛子をふる。

[1人分あたり]  
エネルギー 324kcal  
食塩相当量 1.1g

所要時間  
10分

※冷やす時間は除く

レシピ監修 / 料理研究家 清水知美

### 材料(2人分)

くぼ丸なす ----- 中1個(200g)  
豚肩ロース(薄切り) ----- 150g  
大根おろし ----- 50g  
大葉 ----- 1枚  
梅干し ----- 1/4個  
塩麴 ----- 小さじ2  
こしょう ----- 少々  
ポン酢しょうゆ ----- 小さじ2

### つくりかた

- ① なすを縦8等分のくし形に切り、軽く塩をふる(分量外)。10分程おいて、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取る。大葉は千切り、梅干しは種を取ってたたいておく。
- ② 豚肉は、塩麴とこしょうをして下味をつけ、なすの周りに巻きつける。
- ③ ②を耐熱性のポリ袋に入れて、重ならないように広げる。袋に入れる量は、なす1個分ずつにする。
- ④ 600Wの電子レンジで3分間加熱して粗熱がとれるまでおき、袋のまま冷蔵庫で冷やす(熱いままでいただいてもよい)。
- ⑤ 皿に盛り付け、大根おろし・大葉・梅干しの順にのせ、ポン酢しょうゆをかける。



[1人分あたり]  
エネルギー 228kcal  
食塩相当量 1.1g



## くぼ丸なすの ピザ

お子さんでも食べやすい味です。あらごしトマトはピザソースやフレッシュトマトでも美味しくできますし、トッピングは好みのものを使用して楽しみながら作ってください。なすの下処理をきちんとすることで、えぐみも消え食べやすくなります。



## くぼ丸なすの 麻婆なすオイスターソース風味



所要時間  
**15**分

### 材料(8枚分)

くぼ丸なす- 輪切り8枚(320g)  
あらごしトマト ----- 大さじ8  
玉ねぎ ----- 40g  
ピーマン ----- 20g  
粒コーン ----- 40g  
ベーコン又はウインナー-- 60g  
ピザ用チーズ ----- 100g  
オリーブオイル ----- 大さじ4  
ブラックペッパー ----- 適量  
バジルの葉 ----- 適量

### つくりかた

- ① なすを1cmの輪切りにして、軽く塩をふる(分量外)。10分程おいて、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取り、両面にオリーブオイルの半量をぬる。
- ② ベーコン(又はウインナー)は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはスライス、ピーマンは種を取って輪切りにする。
- ③ ホットプレートで残りのオリーブオイルを熱し、なすの片面をきつね色になるまで焼く。
- ④ ひっくり返して、あらごしトマトや好みの具をのせて、ピザ用チーズをかける。
- ⑤ フタをしてチーズが溶けるまで焼く。ブラックペッパーで味を整えて、お好みでバジルの葉を飾る。

[1枚あたり]  
エネルギー 153kcal  
食塩相当量 0.5g

所要時間  
**20**分

### 材料(3人分)

くぼ丸なす ----- 3個  
にんにく ----- 1片  
青ねぎ ----- 1本  
豚ひき肉 ----- 70g  
揚げ油 ----- 適量  
油 ----- 大さじ1  
酒 ----- 大さじ1  
豆板醤 ----- 大さじ1/2  
甜麵醬 ----- 大さじ1  
A  
オイスターソース--- 大さじ1  
濃口しょうゆ--大さじ1/2  
片栗粉-----大さじ1/2  
水 ----- 大さじ2

### つくりかた

- ① なすを乱切りにし、水に10分程つけてアクを抜き、キッチンペーパーで水分を取る。180°Cの油でなすを素揚げする。
- ② にんにくをみじん切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンで油を熱し、にんにくを炒め、豚ひき肉も加えて炒める。酒も加えてパラパラになるまで炒める。
- ④ ③にAの調味料を入れてから、なすを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、青ねぎを散らす。

[1人分あたり]  
エネルギー 100kcal  
食塩相当量 1.3g



くぼ丸なすはあっさりしているので、生でいただくとりんごにも似た爽やかさがあります。梅酢（梅干しを漬けたときの汁）がないときは、市販の寿司酢で代用してもできます。



## くぼ丸なすの あっさり漬け



所要時間 10分 ※漬ける時間は除く

### 材料(4人分)

くぼ丸なす ----- 小1個(100g)  
きゅうり ----- 1本(100g)  
みょうが ----- 4個  
大葉 ----- 4枚  
梅酢 ----- 小さじ4  
酢 ----- 大さじ2  
砂糖 ----- 大さじ1/2

きゅうりは一旦冷凍することで、塩を使わなくても水分を取り除けますので減塩になります！



### 《事前準備》

きゅうりは蛇腹切りにして冷凍しておく。

- ① なすをいちょう切りにして塩水に10分程つけてアクを抜く。
- ② 冷凍しておいたきゅうりを解凍する(塩分カットのコツ)。みょうがは、食べやすい大きさに切って水につけてアクを抜く。大葉は千切りにして、さっと水にくぐらせる。
- ③ ①のなすの水分を絞る。チャック付きの袋に梅酢・酢・砂糖を入れる。
- ④ 袋の中に、水気を切った材料を入れ、出来るだけ空気を抜き、冷蔵庫で半日ほどおいて味をなじませる。

[1人分あたり]  
エネルギー 24kcal  
食塩相当量 0.4g



手軽にできるよう、あらびきガーリックを使用しましたが、フレッシュなんにくを使用すると本格的になります。また、パスタとゆで汁少々を加えるとスパゲッティーとして楽しむことができます。



## くぼ丸なすの アーリオ・オーリオ



所要時間 15分

### 材料(2人分)

くぼ丸なす ----- 100g  
オリーブオイル ----- 大さじ1  
あらびきガーリック (香辛料) ----- 小さじ1  
オリーブオイル ----- 大さじ2  
唐辛子 ----- 1本  
へしこフレーク ----- 10g  
ローズマリー ----- 1本

焼く時間を短縮したり、油の吸収量を減らしたい時は、焼く前に電子レンジに2分程かけるといいよ！



### つくりかた

- ① なすを1.5cmの拍子切りにし、軽く塩をふる(分量外)。10分程おいて、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取る。唐辛子は輪切りにする。
- ② 同じフライパンでオリーブオイル大さじ1を熱し、①を火が通るまで焼いて取り出す。
- ③ フライパンでオリーブオイル大さじ2を熱し、あらびきガーリックと唐辛子、ローズマリーを入れ、香りが出るまで熱する。
- ④ 焼き目のついた②のなすを戻し入れ、揚げ焼きにする(あらびきガーリックを焦がさないように気を付ける)。
- ⑤ 火を止めて、仕上げにへしこフレークを混ぜ、器に盛り付けローズマリーを飾る。

[1人分あたり]  
エネルギー 101kcal  
食塩相当量 0.2g



## くぼ丸ナスのお浸し



## くぼ丸ナスのカラフルサラダ



レシピ監修/河村学園料理教室 河村幸江

### 材料(3人分)

くぼ丸ナス ----- 2個  
玉ねぎ ----- 適量  
トマト ----- 小1個

### [浸し汁]

かつおだしの素 小さじ1/2  
みりん ----- 大さじ2  
A しょうゆ ----- 大さじ2  
塩 ----- 小さじ1/4  
水 ----- 1カップ(200ml)

### つくりかた

- ① なすを縦半分になり、くし形にして水に10分程つけてアクを抜く。沸騰した湯の中に塩を少々(分量外)入れてゆでる。火が通ったらザルに上げて水気を切る。
- ② 玉ねぎは横うす切りにし、水でさっと洗う。トマトは皮をむいて薄めのくし形に切る。
- ③ Aを一煮立ちさせ、なすとトマトを汁が冷えるまで漬ける。
- ④ ③を器に盛り付け、玉ねぎを飾る。

[1人分あたり]  
エネルギー 68kcal  
食塩相当量 2.7g



レシピ監修/河村学園料理教室 河村幸江

### 材料(3人分)

くぼ丸ナス ----- 1個(150g)  
キャベツ ----- 100g  
かぼちゃ ----- 150g  
ミニトマト ----- 6粒  
卵 ----- 1個  
マヨネーズ ----- 適量

### つくりかた

- ① なすを6等分のくし形に切り、沸騰した湯の中に塩を少々(分量外)入れてゆでる。火が通ったらザルに上げて水気を切る。
- ② キャベツは色紙切りに、かぼちゃは6等分にしてゆでておく。ミニトマトは半分に切り、卵はゆでて輪切りにする。
- ③ ①②を皿に盛り付け、マヨネーズをかける。

[1人分あたり]  
エネルギー 126kcal  
食塩相当量 0.1g



## くぼ丸なすの きのこ味噌ボード



所要時間  
20分

レシピ監修/河村学園料理教室 河村幸江

### 材料(3人分)

くぼ丸なす ----- 1と1/2個  
油 ----- 大さじ3  
青ねぎ ----- 1/2本

[きのこ味噌たれ]

きのこ ----- 50g  
(エリンギ・しめじ・しいたけなど)  
油 ----- 大さじ2  
A 砂糖 ----- 大さじ2  
酒 ----- 大さじ2  
味噌 ----- 大さじ2



### つくりかた

- ① なすを縦半分に切り、内側に隠し包丁を入れる。水に10分程つけてアクを抜き、キッチンペーパーで水分を取る。きのこは小さく切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンになすを並べ、油大さじ3を回しかける。フタをして中火で13分程焼く。
- ③ きのを油大さじ2で炒めてから、Aの調味料を加えて一煮立ちさせる。
- ④ 皿に②を盛り付け③のたれをかけ、青ねぎを散らす。



[1人分あたり]  
エネルギー 252kcal  
食塩相当量 1.5g



## くぼ丸なすの コチジャンソースかけ

所要時間  
20分

レシピ監修/河村学園料理教室 河村幸江

### 材料(4人分)

くぼ丸なす ----- 2個  
揚げ油 ----- 適量

[コチジャンソース]

ごま油 ----- 小さじ2  
コチジャン味噌 -- 小さじ1  
しょうゆ ----- 大さじ2  
酒 ----- 小さじ2  
酢 ----- 小さじ2  
砂糖 ----- 小さじ1

### つくりかた

- ① なすを縦半分に切り、食べやすい大きさのくし形に切る。水に10分程つけてアクを抜き、キッチンペーパーで水分を取る。180°Cの油でなすを素揚げする。
- ② Aを小鍋で一煮立ちさせる。
- ③ 皿に①を盛り付け、②をかける。

お好みでセロリ・  
アスパラなどを  
揚げるのも  
おすすめです!



[1人分あたり]  
エネルギー 147kcal  
食塩相当量 1.5g



## くぼ丸なすの 冷菜



所要時間  
25分

### 材料(3人分)

くぼ丸なす ----- 3個  
白ねぎ(白い部分) ----- 1/2本

### [たれ]

白ごま ----- 小さじ2  
七味唐辛子 ----- 小さじ1  
生姜 ----- 小さじ1  
A ごま油 ----- 大さじ2  
砂糖 ----- 大さじ1/2  
酒 ----- 大さじ1  
しょうゆ ----- 大さじ4

レシピ監修/河村学園料理教室 河村幸江

### つくりかた

- ① なすを輪切りにして水に10分程つけてアクを抜き、キッチンペーパーで水分を取る。蒸し器で5分程蒸す。
- ② 白ねぎは縦に千切りにし、水にさらす。生姜はみじん切りにする。
- ③ 小鍋にAを入れて火にかけ、2~3分程煮上げる。
- ④ 皿に①を盛り付け③をかけて、水気を切った白ねぎを飾る。



[1人分あたり]  
エネルギー 90kcal  
食塩相当量 1.7g

くぼ丸なすのロゴマーク



美浜の伝統野菜



くぼ丸なす

美浜の伝統野菜



くぼ丸なす