



NHK総合テレビ 毎週水曜日・午後7時30分から放送中
<http://www.nhk.or.jp/gatten/>

旬到来！絶品なす最新調理術

2020年07月01日放送



今回の番組について

夏野菜の代表格、なす！煮てよし、焼いてよし、揚げてよし、みんなが大好きな万能食材。しかし、なすは「味がしない」「特徴がない」とも思われています。近年、そんな印象を覆すような、ある論文が発表されました。実は、ある方法で調理するだけで“うまみ”が大幅にアップすることが判明したんです！なすの新世界へご案内します！



今回のお役立ち情報

なすに起きた事件！？ある論文に書かれた味の秘密！

昔から日本人に親しまれているなす。農産物の味を30年以上研究してきたスペシャリスト堀江秀樹さんは「なぜ、日本人はなすを食べ続けているのか？」をテーマにして研究。加熱方法と味の関係に注目し分析を続けた結果、うまみ成分「グアニル酸」が劇的に増える加熱法を見つけたのです。



「かたまり」で加熱！全国のうまみたっぷりなす料理

全国のなす産地を取材すると、なすのうまみを劇的に増やす調理法を実践していました。その調理法とは・・・ズバリ「かたまり」のまま加熱すること！なすを豪快に丸ごとゆでて作る高知県の「なすのたたき」、丸ごと素揚げしてから皮をむく新潟県の「ひすいなす」、そして、熊本ではなす料理の大定番「焼きなす」も丸ごと焼いていたのです！

高知「なすのたたき」



新潟「ひすいなす」



熊本の焼きなす



家で簡単！絶品「ナスロンポー」



なすをまるごと焼いて食べる熊本の焼きなす。ガッテンでは「ナスロンポー」と名付けました。ご自宅でもフライパンを使って作れます！

[材料]

- なす 人数分
- バター お好みの量
- 醤油 お好みの量

[作り方]

1. フライパンになすを並べフタをして、中火の強火で3分間素焼き。（※油は要りません）
（※フッ素樹脂加工などの「空だき禁止」のフライパンは使わないで下さい）
2. 3分経ったらひっくり返して反対の面も3分焼く
★ポイント：火が通ってくると皮と実が離れてくる
3. なすは4面焼きます。残りの2面は1分ずつ焼く。
★ポイント：皮がシナシナになっていることが火が通った目安！
（※見た目で明らかに火が通っていない部分がある場合はその面の加熱時間を1分追加してください）

達人直伝！家庭で簡単・焼きなすアレンジ



うまみたっぷりの焼きなすは、そのまま食べるだけでなく、料理の具として考えるとアレンジの幅が広がります。

【焼きなすのみそ汁】

[材料] （1人分）

- 焼きなす 1本
- だし 200ml

- みそ 小さじ1

[作り方]

1. 焼きなすを切らずに丸ごとお椀にのせ、みそ汁をかける

★ポイント：ヘタはうまみが強いので捨てずに食べる

【焼きなす丼】



[材料] (1人分)

- 焼きなす 2本
- ごはん 適量
- だし 150ml
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 水溶きかたくり粉 適量

[作り方]

1. 焼きなすを切らずに丸ごとご飯にのせ、濃い目のダシを水溶き片栗粉でまとめたあんをたっぷりかける

★ポイント：ヘタはうまみが強いので捨てずに食べる

【焼きなす調味料 ・オイル漬け・ビネガー漬け】

[材料]

- 焼きなす 2本
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ1

- オリーブオイル 200ml または 酢 100ml

[作り方]

1. 焼きなすを荒くきざみ、塩としょうゆで味を付ける
2. たっぷりのオリーブオイルにつければ、さらに香ばしさが際立つ「オイル漬け」 たっぷりのお酢につければ、ドレッシングにもなる「ビネガー漬け」

オリーブオイル漬けの応用例



ビネガー漬けの応用例



達人直伝！「かたまり」なすの煮物・揚げ物

なすの「かたまりで加熱」調理は、煮物や揚げ物にも効果てきめん！いつもの料理よりもうまみが格段にアップしますよ！

【なすの煮物】



[材料]

- なす 2本
- だし 300ml
- 干しエビ 5g
- しょうゆ 大さじ2

[作り方]

1. 干しエビを使っただし汁に、なすに切れ目を入れずそのまま投入します。

★ポイント：なすはプカプカ浮いてくるので落としぶたをして火を通す。

2. なすがクタクとするまでおよそ10分、煮込めば完成です。

【揚げなす】



[材料]

- なす 1本
- 水溶きかたくり粉 適量
- 揚げ油 適量

[作り方]

1. 皮をむく（※破裂防止のため）
2. 水溶き片栗粉で周りをコーティング

★ポイント：コーティングすることでうまみが逃がさず閉じ込めます。

3. 適量の油で揚げる

★ポイント：表面に薄っすら焦げ目がついたら揚げ上がりの目安！