

寄居とろとろナス

やわらか
おいしい!!



寄居とろとろナス研究会
埼玉県・寄居町・JAふかや

寄居とろとろナス、誕生。

平成29年夏、寄居町とJAふかやが
タッグを組み、寄居町の新たな特産品
として、町内の優れた農家の手によって
生産が始まりました。

その名前のとおり とろとろっとした、
新しい食感の『寄居とろとろナス』、

是非この機会に お試しく下さい

『寄居とろとろナス』とは、
普通のナスのもつ紫色
の色素「ナスニン」を
持たない、「青ナス」
と呼ばれ親しまれてい
たナスの呼び名です。
お寿司の「トロ」から
つけられた名前で、



非常に柔らかい食感。
食味は『賀茂ナス』
と似ています。
油との相性が良く、
焼いたり、揚げた
りして美味しくい
ただけです。調理
も簡単で美味しい!!

焼きとろとろナスのおかか醤油和え



用意するもの とろとろナス1～2本
ごま油又はオリーブオイル 小さじ1杯
かつお節 小1/2・しょう油 小1/2



- ①とろとろナスを2～3cm位の厚さに短冊切りします。
- ②切ったらすぐに調理できるようにフライパンをあたためておきましょう（アク抜きなしでも大丈夫です）

- ③とろとろナスは油を吸いやすいので、垂らす程度に油を引きます。油の種類はお好みで。
- ④右の写真位に焼き目がついたら出来上がり。鰹節、醤油にしょうがを足しても◎。



とろとろナスのしみしみたまり漬け



用意
するもの

とろナス1本（写真で1本分より少ない）
（白）たまり漬けのもと キヤップ数杯
かつお節・七味唐辛子 お好みで



①とろナスを適当な大きさにカットします。多少大きくても、ちゃんと漬かるので大丈夫！皮もそのまま、漬けましょう！

②袋に入れ、全体がしみるように軽くもみます
③全体がしみたら、常温で約30分置きます。

（白たまり漬けの素がオススメ!!
とろナスの甘味が際立ちます）



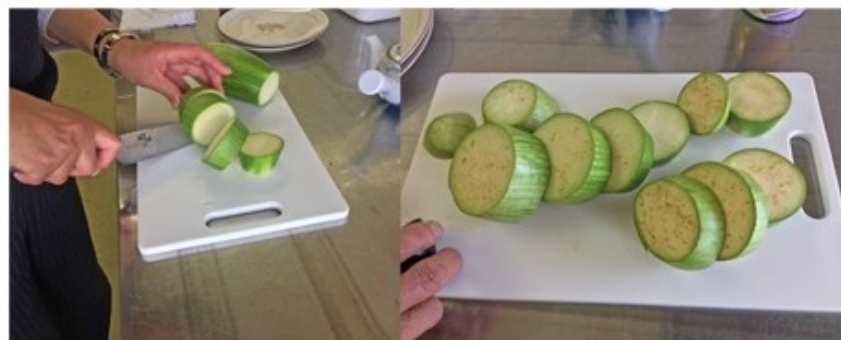
④お皿に移して完成!!
お好みで、かつおぶし
または七味唐辛子など
を加えても美味しい!!
冷蔵庫で冷やしても◎。
簡単でおすすめです!!

とろとろナスの厚切りステーキ



用意
するもの

とろナス1~2本
ごま油 大さじ2杯位
田楽みそ・しょう油 やや多め



- ①とろナスを3~5cm位に豪快に切り分ける。多少厚くてもOK!!
- ②少し厚いかな?と思ったら、表面に切れ目をつけましょう。

- ③フライパンにごま油を少し多めに引き、外皮がしなっとする位まで焼きます。フタをして蒸し焼きでも良いですね。
- ④焼きすぎると、身が崩れてしまうので、はしがスッと刺さる位でOK。ソースはお好みで。チーズをのせても美味しい!!



とろとろナスボートwithきのこ



用意
するもの

大きめのとろとろナス1~2本
しめじ1つまみ・ウインナー1~2本
とろけるチーズ1枚・ケチャップ小



- ①大きめのとろとろナスを縦に切り,中身をくり抜きます。ヘタの部分は落とします。
- ②とろとろナスの中身,ウインナーを細かく切ります。きのこはエリンギでもOK。お好みで。

- ③少し盛り上がる位に盛り付けし,半分に切ったとろけるチーズをのせる。普通のスライスチーズでも大丈夫。
- ④トースターで約10分。出力で時間は調整を。ケチャップはお好みで足して下さい。



寄居とろとろナスは、寄居町内の直売所で!



JAふかや

用土農産物直売センター

住所: 寄居町用土831-1

☎: 048-584-2110

営業時間 9:00~17:00

年中無休

JAふかや

男衾農産物直売所

住所: 寄居町富田114-1

☎: 048-582-0909

営業時間 9:00~17:00

(夏季 9:00~17:30)

年中無休



そうだ!!JA (の直売所) に行こう!!



お問い合わせは

JAふかや営農経済部（営農支援課・販売課） ☎ 048-574-1159

寄居町役場産業振興企業誘致課 ☎ 048-581-2121 （内線402）

埼玉県大里農林振興センター管理部 ☎048-523-2812