

→今月の【 簡単レシピ 】 2025/10月更新

ナスには6月に旬を迎える『夏ナス』と10月に旬を迎える『秋ナス』とがあり、暑さが和らいだ時期に収穫される秋ナスは皮が柔らかく、うま味も甘味も強いと言われています。今月はそんなナスを使って2種類のマリネに挑戦!!両方作って食べ比べてみませんか?

簡単レシピ 『なすのマリネ～食べ比べ』



塩レモンマリネ

【材料 2人分】

ナス	1本(150g)
長ねぎ(白)	30g
レモン汁	大1.5(22g)
ごま油	大1(12g)
中華味	0.5g
塩こしょう	小1/3(1.5g)
炒りごま	5g
レモン皮	適量

作り方

- ①ナスは皮をむいて丸ごとラップで包み、電子レンジ500Wで3分半加熱し、そのまま3分放置する
- ②みじん切にした長ねぎ(白)をボールに入れ、調味料を加えて混ぜる
- ③粗熱が取れた①を縦に6等分、横に2～3等分に切り、②に入れて和える
- ④器に盛り、レモン皮の千切を上飾る

栄養量(1人分) エネルギー 92kcal 塩分0.9g



コチュジャンマリネ

【材料 2人分】

ナス	1本(150g)
ごま油	大1(12g)
コチュジャン	10g
酢	小1(5g)
濃口醤油	小1/2(3g)
砂糖	小1(3g)
炒りごま	5g
大葉	4枚

作り方

- ①ナスは皮をむいて丸ごとラップで包み、電子レンジ500Wで3分半加熱し、そのまま3分放置する
- ②ボールに調味料を入れて混ぜる
- ③粗熱が取れた①を縦に6等分、横に2～3等分に切り、②に入れて和える
- ④器に盛り、大葉の千切を上飾る

栄養量(1人分) エネルギー 108kcal 塩分0.6g