

→今月の【 簡単レシピ 】2026/9 月更新

秋と言えば『秋茄子』。最近はいろいろな種類の茄子を目にすることが増えてきました。それぞれの茄子の特徴に合わせたレシピをご紹介しますので、新しい茄子料理にチャレンジしてみませんか？

簡単レシピ 『いろんな茄子で簡単レシピ🍆』

米茄子で茄子ボート [2人分]

米茄子	1個(300g)
トマト	1個(130g)
シーフードミックス	100g
オリーブ油	小2(8g)
塩こしょう	0.5g
ケチャップ	小2(12g)
バジル粉	少々
とろけるチーズ	30g
パセリみじん切	適量



○栄養量(1人分)エネルギー190cal 塩分1.3g

- ①米茄子縦半分に切り、皮に沿って切り目を入れてスプーンなどで中身をくり抜く(中央にも切り込みを入れるとくり抜きやすい)。くり抜いた中身は2cmの角切にした後、水にさらしてアクを抜く
- ②トマトは角切りにする
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、水気を切った①(中身)を入れて炒める。軽く火が通ったら②とシーフードミックスを加えてさらに炒め、塩こしょう、ケチャップ、バジル粉を加える
- ④米茄子の皮を器にして③を盛り付け、とろけるチーズをのせて200℃に温めたオーブンで焼き目がつくまで15分程焼き(グリルやトースターでも可)、仕上げにパセリみじん切をふる

長茄子でかば焼き [2人分]

中長茄子	1本(300g)
片栗粉	大2(18g)
油	小1(4g)
料理酒	大2(30g)
濃口醤油	大1(18g)
砂糖	大1(9g)
粉山椒	適量



○栄養量(1人分)エネルギー113cal 塩分1.5g

- ①中長茄子は皮を剥いて水につけ、5分程アク抜きをする
- ②①をラップに包んで電子レンジ600Wで5分程加熱し、粗熱が取れたら観音開きにして縦4～5mm幅の切り込みを両面に入れる
- ③②に片栗粉をまぶして、油を熱したフライパンで焼き目がつくまで両面焼く
- ④調味料を混ぜ合わせ、2/3量を③に加えて煮詰める
- ⑤器に④を盛り付け、残りの調味料をフライパンに戻してひと煮たちさせ、全体にかけて粉山椒をふる

白茄子でレンジ蒸 [2人分]



白茄子	1本(300g)
ポン酢	大1(15g)
(又はめんつゆ)	
かつお節	適量
かぼす	適量



○栄養量(1人分)エネルギー35cal 塩分0.4g

- ①白茄子はラップに包んで電子レンジ600Wで5分加熱する。竹串をさしてす～と通ったら、そのまま冷蔵庫で冷やす
- ②食べる直前に冷蔵庫から取り出してヘタを取り、手で縦に裂いて器に盛り付け、ポン酢(又はめんつゆ)、かつお節をかけ、かぼすの輪切を飾る