

～かな紫を使ったレシピ～



かな紫とは？

サラダ紫から育成された品種で、生食のみずみずしさだけでなく、加熱調理でのジューシーな食感も楽しめる巾着型のなすです。サラダ紫と比べて、トゲがなく、果形・果重の揃いが良いのも特長です。

かな紫の シーザーサラダ



【材料】(1~2人前)

・かな紫	… 1個	・大玉トマト	… 1個
・きゅうり	… 1本	・サニーレタス	… ¼玉
・リーフレタス	… ¼玉	・黄パプリカ	… 1個
・塩	… 適量	・オリーブオイル	… 適量
・粉チーズ	… 約20g	・コショウ	… 少々
・お好みでクルトン、赤ワインビネガー			

【手順】

- ① 薄切りにしたかな紫、ちぎったサニーレタスとリーフレタスをそれぞれ水にさらします。トマトときゅうり、パプリカはスライスにします。
- ② かな紫とレタスの水を切り、塩とオリーブオイル、チーズの半量と混ぜ合わせます。
- ③ 他の材料を②に加え、オリーブオイルを軽く振り、残りのチーズをかけて完成です。

かな紫の 冷製パスタ



【材料】(1~2人前)

・かな紫	… 1個	・ズッキーニ	… 1本
・トマト	… 1個	・パプリカ	… 1個
・ニンニク	… 1片		
・オリーブオイル	… 適量	・塩(パスタ茹で用)	… 10g
・塩(味付け用)	… 適量		

【手順】

- ① かな紫とズッキーニを一口大に切り、トマトとパプリカを角切りに、ニンニクをみじん切りにします。
- ② オリーブオイルをフライパンにひき、温めてからニンニクを加えます。
- ③ ニンニクに少し色が付いたら、トマト以外の具材を加え、軽く火を通して塩で味つけします。
- ④ ボウルに移し、トマトを加え冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ パスタを茹でてボウルに入れ、ゆで汁とオリーブオイルを加えてボウルを振りながら混ぜ合わせます。水分と油分がよく混ざったら完成です。

かな紫の焼き浸し



【材料】(1~2人前)

・かな紫	… 1個	・めんつゆ	… 30cc	・ポン酢	… 適量
・ごま油	… 適量	・鰹節	… 適量	・ゴマ	… 適量

お好みで柚子胡椒またはしょうが

【手順】

- ① かな紫を皮が焦げるまで焼きます。
- ② 調味料を合わせておきます。
- ③ かな紫が十分に焼けたら、皮をむいてざく切りにします。
- ④ 合わせておいた調味料に浸します。
- ⑤ ゴマと鰹節をふりかけ、柚子胡椒(しょうが)を添えて完成です。

【材料】(1~2人前)

・かな紫	… 1個	・ズッキーニ	… 1本
・トマト	… 1個	・パプリカ	… 1個
・ニンニク	… 1片		
・オリーブオイル	… 適量	・塩(パスタ茹で用)	… 10g
・塩(味付け用)	… 適量		

【手順】

- ① かな紫とズッキーニを一口大に切り、トマトとパプリカを角切りに、ニンニクはみじん切りにします。
- ② オリーブオイルをフライパンにひき、温めてからニンニクを加えます。
- ③ ニンニクに少し色が付いたら、トマト以外の具材を加え、軽く火を通した後にトマトを入れます。
- ④ トマトを他の具材となじませ、パスタを加えます。
- ⑤ ゆで汁とオリーブオイルを加えながら混ぜ、塩を加えてソースにとろみがついたら完成です。

夏野菜の アーリオオーリオ



かな紫とトマトの 炒めもの



【材料】(1~2人前)

・かな紫	… 2個	・大玉トマト	… 1個
・たまご	… 1個		
・鶏ガラスープの素	… 適量	・ごま油	… 適量
・塩コショウ	… 少々	・小ネギ	… 適量

【手順】

- ① かな紫とトマトを半月切りにします。
- ② フライパンにごま油をひき、よく温まったら①を強火のまま一気に炒めます。
- ③ 鶏ガラスープの素を入れた溶き卵を加え、塩コショウで味を整え、小ネギを散らして完成です。