

# ていざなす

信州の  
伝統野菜  
認定

®



とろ〜りとろける ていざなす

## レシピ集

南信州 天龍村ていざなす生産者組合





## 協力

- 天龍村営農支援センター
- 味の開発研究会
- うぐす小梅の会
- レストラン龍泉閣

## お問い合わせ先 天龍村営農支援センター

TEL.(0260) 32-2001 FAX.(0260) 32-2525 E-MAIL:e-nomu@vill-tenryu.jp

本レシピ集は、平成21年度長野県「地域発 元気づくり支援金事業」により作成 平成21年7月

# ていざなす<sup>®</sup>

形は太長で、  
色は赤紫色。  
とにかく大きい!



普通のなすと比べると  
驚きの大きさ!

果肉はやわらか。  
種は少ない。  
甘味が強い。



## ていざなすの特徴

「ていざなす」は米なす系の大型のなすで、大きいものでは長さ30cm、重さ1kgになることもあります。収穫期は7月中旬から10月下旬までと長く、後半になっても実が硬くならず、おいしく食べられます。



## 名前の由来

1887年(明治20年)頃、神原村(現在の天龍村神原地区)に住んでいた田井澤久吉さんが、東京の種苗店から種子を取り寄せて栽培を始めました。最初に栽培を始めた田井澤さんの名前にちなんで「たいざわなす(田井澤なす)」と命名されましたが、地元では親しみを込めて、「ていざなす」と呼んでいます。



## とろ〜りとろける ていざなすレシピ集

— も く じ —

- ていざなすの丸焼きなす……………④
- ていざなすの味噌焼き……………⑤
- ていざなすの冷製……………⑥
- ていざなすカレー……………⑦
- ていざなすの素揚げみぞれ煮……………⑧
- ていざなすの鶏はさみ揚げ……………⑨
- ていざなすの味噌田楽……………⑩
- ていざなすの海鮮あんかけ……………⑪
- ていざなすの梅しそ漬……………⑫
- 焼きていざなすの寒天寄せ……………⑬
- ていざなすのホワイトソース焼き ……⑭
- ていざなすの蒸し冷製……………⑮
- ていざなすの和風チーズ焼き……………⑯
- ていざなすの鉄火味噌……………⑰
- ていざなすの豚肉はさみフライ……………⑱





とろけるほどに柔らかいなすの美味しさをシンプルに味わう

## ていざなすの丸焼きなす

### 材料【2人分】

ていざなす……………1本  
 かつお節……………小1パック  
 しょうゆ……………適量  
 おろししょうが…小さじ1

### オーブントースターで焼く場合

- ① なすの皮に少々傷をつけ（そのままだとなすが破裂することがあるため）予熱したオーブントースターに入れて焼く。（8分くらい）
- ② なすの全体に火が通って柔らかくなったら皮をむく。

### 網焼きにする場合

- ① ガスに焼き網をのせなすを丸ごとのもせて焼く。上にアルミホイルや、フライパンをかぶせると、熱が全体にまわって早く焼ける。
  - ② 途中でひっくり返して、皮にかなり焦げ目がつき、ハシで押さえて全体がやわらかくなるまで焼く。
  - ③ さっと水で冷やして皮をむき（なるべく熱いうちがよい）、包丁で食べやすく切って器に盛り、かつお節、おろししょうがを添えてしょうゆをかける。
- ※ なすの汁でガスレンジが汚れるのが気になる場合はアルミホイルを網の上に敷く

●**ワンポイント** しょうゆ以外にも、和風や中華、ゴマなどのドレッシングやしょうゆマヨネーズで食べてもよい。



なすと味噌は相性ばっちり 油と味噌でさらにおいしく

## ていざなすの味噌焼き

### 材料【2人分】

ていざなす……………1本

味噌……………大さじ2

砂糖……………大さじ2

酒またはみりん ……大さじ1

サラダ油……………適量

### ●オーブントースターでも！

予熱したオーブントースターで焼いてもよい。なすに火が通るまでに味噌が焦げるので、なすの上にアルミホイルをかぶせる。(5分くらい)

- ① なすはへたをつけたまま、縦に2つ割りにし、切り口に斜めの格子状に包丁で切れ目を入れる。
- ② 切り口にサラダ油を塗る。(火が早く通り、コクがでておいしい)
- ③ 味噌、砂糖、酒(みりん)を合わせて練り味噌を作り、なすの切り口に塗る。
- ④ ガスに焼き網をのせ、なすの皮を下にしてなすが柔らかくなるまで焼く。
- ⑤ 大きいまま皿に盛り付け、柔らかい果肉の部分をいただく。



ゆでると美しいヒスイ色に よく冷やしてお好みのたれで

## ていざなすの冷製

### 材料【●人分】

ていざなす…………… 1本

#### 【味噌マヨネーズだれ】

味噌……………大さじ 1

マヨネーズ……大さじ 1

#### 【ごまマヨしょうゆだれ】

マヨネーズ……大さじ 1

すりごま……………大さじ 1

しょうゆ……………大さじ 1

だし汁(水)……大さじ 1

### ●香味だれの作り方 (4人分)

なべにごま油少々を熱し、みじん切りのねぎ1/4本分、しょうが、にんにく各一かけのみじん切り、赤唐辛子の小口切りを炒め、香りが立ったら、しょうゆ大さじ3、砂糖小さじ1、酢大さじ1を加え熱する。なすの上にかけて味を染み込ませる。

- ① なすはピーラーで皮を全部剥き、縦長の一口大に切る。(横に3等分した後、その一つずつを縦に6等分する。)すぐ水に放してあくを抜く。ヘタに近い部分は固いので別にして置いて少し長くゆでるとよい。
- ② なべにお湯を沸騰させ、ヘタのほうを先に入れ、ついで残りも入れ、4分くらいゆでる。
- ③ なすに火が通ったら、ざるですくって冷水に取り(できれば氷水がよい)冷やす。
- ④ 軽く水気を絞って、器に盛る。(青しそ、みょうがなどの薬味を添えるとよい。)好みのたれをかける。

### ●たれはお好みで

あっさり好みなら、わさびしょうゆ、辛子しょうゆ、またはお好みの市販のドレッシングでもよい。



カレーと柔らかななすが相性ぴったり

## ていざなすカレー

### 材料【4人分】

ていざなす……………1本  
 カレールー(市販)……適量  
 合い挽肉……………200g  
 玉ねぎ……………2個  
 にんにく……………1かけ  
 にんじん……………1/2本  
 しょうゆ……………適量

- ① 玉ねぎ、にんにく、にんじんをみじん切りにし、挽肉と一緒に油で炒める。水を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ② カレールーを加え、とろみがつくまで煮詰める。(ウスターソース、しょうゆ、スパイスなど加え、好みの味にカレーを仕上げる。)
- ③ なすを皮ごと大きめに角切りして油で揚げる。
- ④ なすの油を切って、カレールーに入れ、お皿に盛ったご飯にかける。

### ●野菜カレーもおすすめ

ピーマン、かぼちゃ、ししとう、トマトなどを入れた野菜カレーにするのもよい。





だしの美味しさが決め手 ていざなすのヒスイ色を生かして

## ていざなすの 素揚げみぞれ煮

### 材料【2人分】

ていざなす……………1本  
 大根……………10～15cm  
 だし汁……………大さじ8  
 濃口しょうゆ……大さじ1  
 みりん……………大さじ1  
 砂糖……………適量  
 かつお節……………適量

- ① なすの皮をむき、ひと口大に切る。
- ② だし汁、濃口しょうゆ、みりん、砂糖に大根おろしを入れて煮立てる。
- ③ なすを素揚げし、熱いうちにだし汁に浸す。
- ④ 器に盛り、かつお節をかける。



程よいコクとしょうがじょうゆのさっぱり感が絶妙

## ていざなすの鶏はさみ揚げ

### 材料【4人分】

ていざなす……………2本  
しょうゆ……………適量  
鶏のささみまたはもも肉 200g  
しょうが……………適量

### 【薬味】

みょうが、白ねぎ、しそ  
……………適量

### ●なすの切り方



3ヶ所切り込みを入れます

- ① なすに切り込みを入れる(下図)
- ② 鶏肉を電子レンジや蒸し器で火を通す。
- ③ 少し冷えたら、5mm位にスライスする。なすに挟み、崩れないようタコ糸で巻く。
- ④ なすに火が通る程度に油で揚げる。
- ⑤ 断面が見えるよう大きめに輪切りし、盛り付ける。
- ⑥ 薬味を添え、しょうがじょうゆでいただく。



ていざなすの柔らかさと油味噌のハーモニー

## ていざなすの味噌田楽

### 材料【2人分】

ていざなす……………1本  
練り味噌……………大さじ4  
ししとう……………4本  
揚げ油……………適量

### 【練り味噌】

信州味噌 白 ……100g  
信州味噌 赤 ……70g  
赤だし味噌 ……20g  
挽肉 ……50g  
玉ねぎ ……1/4個  
酒またはみりん…大さじ2  
砂糖 ……100g  
水 ……200cc  
和風だしの素…適量  
化学調味料…適量

- ① 練り味噌は、玉ねぎ、挽肉を油で炒め、調味料を加えて、火にかけて練っておく。
- ② なすは半分に切り、格子状に包丁で切れ目を入れ、熱した油で皮を下にして色よく揚げる。(油を控えたい場合は片栗粉を切り口にまぶすと、油の吸収が抑えられる。)
- ③ ししとうは切れ目を入れ、油でさっと揚げる。
- ④ 皿になすを盛りつけ、練り味噌をかけて、ししとうを添える。大きいまま皿に盛り付け、柔らかい果肉の部分をいただく。



なすを材料と器に使った、おもてなしにも向く一品

## ていざなすの 海鮮あんかけ

### 材料【4人分】

ていざなす…………… 3本  
 生えび…………… 8尾  
 白菜…………… 4枚  
 ホタテ…………… 4個  
 きくらげ…………… 少々  
 カニの身…………… 4本  
 にんじん…………… 2cm  
 キス…………… 2切れ  
 絹さや…………… 8本  
 中華風だしの素… 小さじ2  
 塩こしょう…………… 適量  
 片栗粉 …………… 大さじ1.5  
 しょうゆ…………… 大さじ1

### ●お手軽食材を利用しても…

豚薄切り肉、カニかまぼこなどで作るのも手軽でよい。

- ① なす1本は皮をむき、大きめに角切りして油で揚げる。残りの2本は縦半分になり、皮を残して身をくりぬき、器にする。(皮の内側に包丁を入れ、身に包丁で切れ目を入れてからスプーンでくりぬくとよい。) くりぬいた中身も揚げておく。白菜は3cmの角切り、にんじんは薄切り、きくらげは細切り、絹さやはゆでておく。
- ② 鍋に中華風だしと水を入れて火の通りにくいにんじん、白菜を入れて煮る。キス、ホタテを入れて煮、塩、こしょう、しょうゆを加えて味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、ポイルしたエビ、カニ、油で揚げたなすを加える。
- ③ なすの器に②を盛りつけ、絹さやを添える。



ていざなすの柔らかさが引き立つ一品

## ていざなすの梅しそ漬け

### 材料【3人分】

ていざなす……………1本

梅しそ……………少々

みょうが……………少々

- ① なすは皮をむき、銀杏切りにして水にさらしてあくを抜く。
- ② みょうがは千切りにして、塩でもむ。
- ③ 梅漬けのしそを細かく切る。
- ④ ①の水を切ってみょうが、梅しそを混ぜ、味を見て塩を補い、重石をしておく。
- ⑤ 塩がなじめば食べられる。



焼きなすの風味と甘味を寒天に閉じ込めた涼しげな一品

## 焼きていざなすの 寒天寄せ

### 材料【4人分】

ていざなす…………… 1本  
 カニかま…………… 5本  
 オクラ…………… 3本  
 粉寒天…………… 2袋  
 だし汁 …………… 1000cc  
 塩…………… 小さじ 1強  
 しょうゆ…………… 少々

- ① ていざなすは焼きなすにして皮をむく。8等分にして、流し缶に並べる。
- ② カニかまを半分に切り、オクラは小口に切り、①のなすの上にする。
- ③ だし汁、塩、しょうゆをあわせ、粉寒天を加える。2分煮立てて②の器に注ぎ、冷やし固める。
- ④ 流し缶から出して切り分け、器に盛る。

### ●いろいろアレンジ

冷やし固める器や、合わせる材料を工夫するとよい。



華やいだホワイトルーに隠し味の味噌がおいしさのヒミツ

## ていざなすの ホワイトソース焼き

### 材料【4人分】

ていざなす……………2本  
 ホワイトソース……………1缶  
 味噌……………大さじ1  
 ピーマン……………3個  
 にんじん……………1/3本  
 玉ねぎ……………小1玉  
 ベーコン……………適量

- ① なすを縦に半割りにする。
- ② 皮から5mmくらいのふちを残してくり抜き、器にする。
- ③ くり抜いたなすは、角切りにし、軽く素揚げにする。ピーマン、にんじん、玉ねぎは小口に切り、素揚げする。
- ④ ホワイトソースを用意し（市販のものでよい）、味噌を入れて練り、③と混ぜ合わせる。
- ⑤ ②で作ったなすの器に詰めて、250℃のオーブンで焦げ目がつく程度に焼く。



ヒスイ色に蒸し上げたなすをお好みのたれで

## ていざなすの 蒸し冷製

### 材料【4人分】

ていざなす……………1本  
薬味……………適量  
(オクラ、しょうが、みょうがなど)

#### 【味噌だれ】

味噌……………大さじ2  
砂糖……………大さじ2  
酒……………大さじ1

#### 【エゴマたれ】

エゴマ……………大さじ4  
砂糖……………大さじ3  
味噌……………大さじ3

#### 【梅肉たれ】

梅干……………大2個  
みりん……………大さじ1  
砂糖……………大さじ2

- ① なすの皮をむき、縦に4つ切りにして水に1～2分さらす。
- ② 蒸し器で10分蒸す。
- ③ オクラは小口切り、しょうが、みょうがは千切りにする。
- ④ なすを3～4cmに切り、器に盛り、③をのせ、お好みのたれをかける。

#### ●たれの作り方

##### 【味噌たれ】

味噌、砂糖、酒を鍋に入れ、軽く火を通す。

##### 【エゴマたれ】

エゴマはフライパンで軽く炒ってすり鉢ですり、味噌、砂糖を加えて混ぜる。

##### 【梅肉たれ】

梅干しを茹でこぼして裏ごしし、砂糖、みりんを加えて火にかけて練る。塩気は梅干しの塩分で加減する。





チーズに青しその組み合わせが意外においしい

## ていざなすの和風チーズ焼き

### 材料【2人分】

ていざなす……………1本  
 きのこ……………少量  
 ピーマン……………1個  
 トマト……………1/2個  
 玉ねぎ……………1/4玉  
 とろけるチーズ……………少量  
 ベーコン……………少量  
 塩、こしょう……………少々  
 青しそ……………少量

- ① なすを縦に半割りし、縁を5mm程度残して中をくり抜く。
- ② くり抜いたなす、きのこ、ピーマン、トマト、玉ねぎ、ベーコンを3cm角に切る。
- ③ フライパンで②を炒め、塩、こしょうをする。
- ④ ③をくり抜いたなすに入れ、千切りにした青しそ、チーズをのせ、オーブンで3分位焼く。



なすと味噌で相性抜群 彩り野菜で栄養満点

## ていざなすの鉄火味噌

### 材料【4人分】

ていざなす……………1本  
 玉ねぎ……………1/2個  
 にんじん……………5cm  
 ししとう……………8個  
 サラダ油……………適量

### 【練り味噌】

信州味噌 白 ……100g  
 信州味噌 赤 ……70g  
 赤だし味噌 ……20g  
 挽肉 ……50g  
 玉ねぎみじん切 ……1/4個  
 砂糖 ……100g  
 酒またはみりん…大さじ2  
 水 ……200cc

- ① なすは角切り、玉ねぎは楕形、にんじんは薄切りにする。
- ② 野菜を火の通りにくいものから熱した油に入れ素揚げする。完全に火が通る前に油からあげて油を切っておく。
- ③ ②の野菜を熱したフライパンに戻し、適量の練り味噌を入れて絡める。

### ●素揚げがポイント

野菜をはじめから油で炒めて作っても良いが、あらかじめ油通した方が野菜の形が崩れず、歯ごたえよく仕上がる。



## トロリとしたていざなすをパン粉でカラリと包み揚げ ていざなすの 豚肉はさみフライ

### 材料【4人分】

ていざなす	2本
豚薄切り肉	200g
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
ケチャップ	適量
ウスターソース	適量

### ●ワンポイント

なすの皮の部分は衣がつきにくいので、縞に皮をむいておくといい。挽肉、玉ねぎのみじん切りなどで作ったハンバーグ種をなすの間に挟んでもよい。

- ① ていざなすは、皮むきで縞が残るように縦に4カ所くらい皮をむく。1cmの輪切りにして、薄く小麦粉をまぶし、大きさの揃った2枚を1組にしておく。
- ② 豚肉をなすの間に塩、こしょうを振りながら挟む。
- ③ 小麦粉、溶き卵、水を混ぜて、天ぷらよりやや堅めの衣を作り、塩、こしょうを少々加える。
- ④ ②のなすに③の衣をつけ、さらにパン粉をつける。
- ⑤ 油でカラリと揚げ、油を切る。
- ⑥ 付け合わせ野菜を添えて盛り付け、お好みの調味料をかける。



# ていざなすのふるさと 南信州 天龍村



## 天龍温泉 おきよめの湯



信州最南端の天然温泉。四方を山に囲まれた秘湯の風情たっぷり。日帰り温泉人気No.1に輝きました。

天龍村神原5786-14  
TEL (0260) 32-3737  
FAX (0260) 32-3588  
E-mail: okiyome@vill-tenryu.jp  
URL: <http://www.vill-tenryu.jp/okiyomenoyu.htm>



JR平岡駅併設の温泉・宿泊施設。レストランでは、「ていざなす」を使った定食を召し上がれます。

天龍村平岡1280-4  
TEL (0260) 32-1088  
FAX (0260) 32-1089  
E-mail: ryu-sen@abelia.ocn.ne.jp  
URL: <http://www7.ocn.ne.jp/~ryu-sen/>

### 天龍村の特産品

- 栃のそば
- 中井侍銘茶
- ゆべし
- 玄米パン
- 100%ゆず果汁
- 小梅ワイン
- てんりゅう豆
- 手作りもち
- 五平餅
- 小梅のカリカリ漬け