



へ夕紫なす

産地 崎浦地区

旬 7月~10月

畑の宝石

色つやがよく小粒な実はまるで宝石のよう。皮が薄く果肉が柔らかいので丸ごと調理して愛らしい姿も楽しんで。漬物も夏の一品にぴったり。

How to Choose

上手な選び方

色が濃く、つやがあるもの。



Kagayasai Recipe

Let's Try!

加賀野菜 レシピ

むらさき
へ夕紫なす

Menu ◎丸ごとスタッフドなす ◎オランダ煮

Kagayasai Recipe
加賀野菜
レシピ



へ夕紫なす

むらさき

金沢市農産物ブランド協会

かわいい形を丸ごと活かして

丸ごとスタッフドなす



●材料(4人分)

ヘタ紫なす(小)	8個
ひき肉	150g
塩	少々
こしょう	少々
①ねぎ(みじん切り)	5cm
パン粉	1/4カップ
卵	1/2個
油	小さじ1
油	大さじ1
水	大さじ2

- 1 なすのヘタと底を切り落とし、十字に深く切り目を入れ、水にさらす。
- 2 ボウルに①を入れて、よく練り混ぜ8等分にする。
- 3 なすの水分をよくふきとり、切り口に片栗粉(分量外)を薄くまぶし、②を1/8量ずつぎっしり詰めて、切り口にも押しつける。
- 4 フライパンに油を熱し、③を入れて焼き色をつける。水を加えてふたをし、弱めの中火で7～8分蒸し焼きにする。

甘めのだしでじゅわっとおいしい

オランダ煮



●材料(4人分)

ヘタ紫なす	12個
だし汁	200cc
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ3

- 1 なすのヘタを取り、たっぷりの湯に塩をひとつまみ入れてゆで、湯を切る。
- 2 鍋に調味料を入れ、煮立て、なすを入れてふたをし、弱火でやわらかくなるまで煮る。

Kagayasai Recipe

加賀野菜 レシピ!

サイトではこの他の
レシピも紹介しています。



加賀野菜

検索

加賀野菜

昭和20年以前から栽培され、現在も主として金沢で栽培されている野菜です。藩政時代から戦前までの間に、金沢の気候・風土に育まれ、農家に大切に受け継がれてきた伝統野菜。金沢市民に愛され、食卓に四季の訪れを告げ、食文化を支えてきました。



加賀野菜
ブランドシール

【加賀野菜ブランド認定15品目】

- | | |
|----------|-------------|
| ◎さつまいも | ◎金沢せり |
| ◎加賀れんこん | ◎打木赤皮甘栗かぼちゃ |
| ◎たけのこ | ◎金沢一本太ねぎ |
| ◎加賀太きゅうり | ◎二塚からしな |
| ◎金時草 | ◎赤ずいき |
| ◎加賀つるまめ | ◎くわい |
| ◎ヘタ紫なす | ◎金沢春菊 |
| ◎源助だいこん | |

加賀野菜イメージキャラクター
“ベジタン”



金沢市
加賀野菜
ブランドシール