



# なす



露地栽培では7月～10月が旬の代表的な夏野菜です。煮てよし、焼いてよし、炒めてよしといろいろな料理に使えます。毎日食べてもあきません。

京都府内の主な産地：京都市・長岡京市・京田辺市・向日市



## なすのゼリー



### 【材料 4人分】

なす	中3個
砂糖	100g
赤ワイン	100cc
レモン汁	50cc
ゼラチン	5g
(大きじ3の水でふやかしておく)	
ミント葉	適量

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# 賀茂なす



丸くて大きい代表的な京野菜。  
少し張り込んでもひと夏に1度くらいは賀茂なすの田楽を作ろうと思  
うほど。

このなすは、肉質が緻密で煮炊きしても形が崩れません。  
5月下旬から9月まで出回りますが、最盛期は祇園祭のころです。

京都府内の主な産地:京都市・亀岡市・綾部市・京丹後市



## 賀茂なすの田楽



### 【材料 4人分】

賀茂なす	2個
〈白みそ〉	
白みそ	50g
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 0.5
〈赤みそ〉	
赤みそ	50g
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 2.5

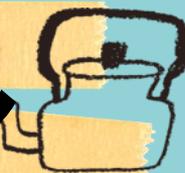
作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索



# 伏見とうがらし



昔は京都でとうがらしといえば、この伏見とうがらしのことを言ったとか。古くは伏見(京都市伏見区)を中心に、今では府内で広く栽培されています。

とうがらしの中ではもっとも細長い品種で12~18cmほど。甘みがあり食べやすいので、いっぱい食べれば夏バテに効果があります。

京都府内の主な産地:京都市・福知山市・京丹波町・南丹市・宇治市



## 伏見とうがらしとちりめんじゃこの炊いたん



### 【材料 4人分】

伏見とうがらし	200g
ちりめんじゃこ	20g
油	大さじ 1
醤油	大さじ 2
砂糖	大さじ 1.5
みりん	大さじ 1
だし汁	50cc



# 賀茂なす



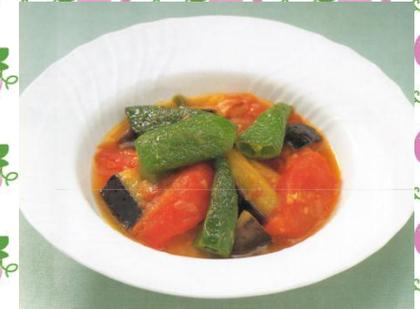
丸くて大きい代表的な京野菜。  
少し張り込んでもひと夏に1度くらいは賀茂なすの田楽を作ろうと思  
うほど。

このなすは、肉質が緻密で煮炊きしても形が崩れません。  
5月下旬から9月まで出回りますが、最盛期は祇園祭のころです。

京都府内の主な産地:京都市・亀岡市・綾部市・京丹後市



## ラタトゥユ



### 【材料 4人分】

賀茂なす	1個
万願寺とうがらし	4本
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
トマト	2個
しいたけ	4枚
ベーコン	50g
固形スープの素	少量
ドライオレガノ	少々
醤油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	少々

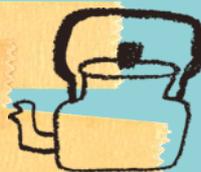
作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検 索



# なす



露地栽培では7月～10月が旬の代表的な夏野菜です。煮てよし、焼いてよし、炒めてよしといろいろな料理に使えます。毎日食べてもあきません。

京都府内の主な産地：京都市・長岡京市・京田辺市・向日市

## なすと刻み昆布の 炊いたん



### 【材料 4人分】

なす	4個
きざみ昆布	20g
だし汁 (かつおとじゃこ)	3カップ
醤油	大さじ 3
砂糖	大さじ 2

作り方は

きょうと地産地消・食育応援レシピ

検索