

## なすの南蛮ジャージャー (なんばんぜい)



### <材料> 4人分

なす…………… 250g	ピーマン …… 75g
しその葉………… 50g	塩…………… 小さじ1/2
みそ…………… 大さじ1	みりん …… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1/2	鷹の爪(小) …… 1本
油…………… 大さじ1/2	

※郷土料理集「さどごはん」に掲載しています。

### お問い合わせ

市役所産業観光部農業政策課  
販売流通係 ☎63-5117

## シリーズ 食を通して 佐渡を元気に! 40

### <作り方>

- ①なすは皮をむいて縦1/2に切り、さらに8mmくらいの斜め切りにする。
- ②なすに塩をふり、揉んで10分くらいおいて軽く水洗いをしてよく絞る。
- ③ピーマンは縦1/2に切って種を取り、8mmくらいの斜め切りにする。
- ④しその葉は8mmに切る。
- ⑤熱したフライパンに油を入れ、なす、ピーマン、しその葉を炒め、鷹の爪を入れてみそ、みりん、砂糖で味をつける。
- ⑥お好みで、みそと砂糖を多めにしてもよい。

### <ワンポイントアドバイス>

- 暑くて食欲のない夏にぴったりのごはんに合う一品です。「ジャージャー」とは油炒めのことです。
- 一部地区では「なんばんみそ」といい、玉ねぎをいれてもおいしくいただけます。



## 地産地消のお店(サドメシラン)を紹介します!

「サドメシラン」は佐渡の食材(サドメシ)が駆け巡る(ラン)という願いを込めた造語です。佐渡市が「地産地消のお店」と認定している飲食店、ホテル・旅館、直売所などをご紹介します。

### いさりびの宿 道遊

相川鹿伏333番地1 ☎74-3381



平成11年、相川の景勝地・春日崎にオープンした和風宿です。全客室と大浴場から、雄大な日本海と美しい夕陽、沖に灯る漁火が見えます。

また「安心安全な食を」をモットーに、新鮮な魚介をはじめ、食品添加物を極力使わない調味料と無農薬栽培の食材にこだわった料理を提供しています。

■ホームページ：<http://douyuu.com/>

■フェイスブック：<https://www.facebook.com/douyuu/>

### 佐渡の柿餅本舗

八幡町54番地 ☎67-7856



佐渡特産おけさ柿の干し柿をつき込んだ柿餅は、佐渡だけに伝わる独特の食文化です。柿餅本舗の各種お餅、柿のかき餅やエゴマのかき餅は、素朴な味わいを大切に手づくりしています。砂糖や添加物は加えていません。

土・日曜日は、「しまふうみ」敷地内の「しままるしえ」で。平日は、八幡町本店で販売しています。

■ホームページ：

<https://sado-biyori.com/blog/kakimochihonpo/>

■フェイスブック：

<https://www.facebook.com/toshirou.igarashi>

「サドメシラン認定店」とは 佐渡産食材をふんだんに使用し、「地産地消のお店」として佐渡市が認定したお店です。佐渡産食材をたくさん消費することは、佐渡の生産者の元気にもつながります。地産地消のお店で佐渡産食材をたくさん食べて、身体も佐渡も元気にしましょう!

サドメシラン(地産地消のお店)認定店舗を募集しています!!

お問い合わせ 市役所産業観光部農業政策課 販売流通係 ☎63-5117