

# ナス



まず、もっと  
野菜、野菜  
おいしい



野菜・果物を食べよう♪



## ポイント

秋になると身がしまっておいしさUP

## 保存方法

常温で2~3日保存可能   
ラップや新聞紙に包んでポリ袋に入れて冷蔵庫へ（冷気に弱い） 

おいしい時期

6~10月

## 食べ方

天日で干すと旨味UP（2~3時間でもOK）  
乾物は水で戻して煮物や汁物の具に使える。  
炒める→味はみそ味に！  
蒸す→皮をむいて蒸し、生姜と醤油で味付け！