

# VOICE

伝えたい声は、  
生産者さんの想い

## #05

【ヴォイス】 / #05 / JULY 2009 / www.oisix.com

### 【長谷部幸夫さん 千葉県】 トロなす



Oisix  
おいしくす

#### RECIPES【トロなす】



#### トロなすのステーキ かつお&しょうゆ味

トロなす独特のとろけるような食感と濃厚なおいしさがまっすぐ味わかる、シンプルなレシピ。さっぱりとした味付けが、今の時期にぴったり。

【2人分】

トロなす…1個 マッシュルーム…4つ ミニトマト…2個 かつお節・しょうゆ…適量

- ① トロなすを縦に厚さ2cmにし、マッシュルーム・ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを少し入れ、トロなすの両面をしっかり焼き、マッシュルームも焼き色をつける。
- ③ ②を器に盛り、かつお節としょうゆをかけ、ミニトマトを添える。

【かつお節 使い切りミニパック】(税込399円 / 2g×15)

焼いたなすの上に味噌を乗せ、田楽風にすることもおすすめ。  
お好みの味付けで、アレンジが可能です。

レシピ提供: Oisix



#### とろ〜りトロなす on チェダーチーズ

普通のなすに比べて、とても実が柔らかいトロなす。  
ソテーすると、とろ〜りと仕上がります。

【2人分】

トロなす…1/2個 チェダーチーズ…適量 塩・こしょう…適量

- ① トロなすは1cm幅の輪切りにする。
- ② オリーブオイルで両面をソテーし、塩・こしょうで味付けする。
- ③ 仕上げにチェダーチーズをのせる。

【よつ葉 北海道ナチュラルスライスチーズ】(税込494円 / 150g(6枚入り))

仕上げのチェダーチーズが、トロなすのおいしさをより引き立てます。  
実と皮の食感の違いを楽しめるレシピです。

レシピ提供: Oixi レシピエ 立原瑞穂



#### 【つかいきりレシピ】トロなすの揚げだし

油と好相性のなすは、揚げると断然おいしくなります。おいしい煮汁がしみて絶品。

【2人分】

トロなす…1個 (A)だし…200ml しょうゆ…小さじ2 みりん…大きじ3  
みょうが・大根おろし…適量

- ① トロなすは縦半分にし、食べやすい大きさに切り、皮目に斜め格子の包丁目を入れる。みょうがは千切りにする。
- ② トロなすを蒸揚げにし、油をきって盛りつける。
- ③ (A)を合わせてひと煮立ちさせた汁を②にかけ、大根おろし・みょうがをのせる。

【おだしのパック じん】(税込611円 / 7g×8)

冷やしても、おいしく召し上がれます。  
しょうがなど風味のある薬味をきかせて、さっぱりといただくのもおすすめ。

レシピ提供: Oisix

#### ACTIVITY REPORT【OisixのVOICE】



ダンボール：畑のように持続可能な循環型。だから、選びました。

木が原料のダンボールは、環境に優しい循環型の包装資材です。再利用率が95%を超え、リサイクルのシステムが確立されています。使用後はコンパクトに折りたたみ、水でほぐすだけで簡単に繊維状に戻るため、環境負荷も少なく、常に新しく衛生的。また、多くの宅配で使われているプラスチックコンテナのように、回収・洗浄・破損・紛失などに伴うCO<sub>2</sub>の排出がありません。Oisixでは、ダンボールの中でも軽量のCフルートを採用。輸送時の負荷が少なく、従来と比較して年間約8tのCO<sub>2</sub>削減効果があります。新しいダンボールは、お客様にお届けしたダンボールから生まれます。お住まいの自治体の資源回収ルールに沿ってお出してください。

お客様のVOICE(声)募集中です。アンケートにご協力ください。 <http://www.oisix.com/voice>

