

旬の野菜

9月

なす



逗子市
食育推進キャラクター
「しらわかちゃん」と
なす

なすは煮る、焼く、揚げる、漬けるなど様々な料理に使える万能野菜です。現在の主流は長卵形のなすですが、各地の気候風土に根差した在来品種が数多く残っています。

選び方

皮の色が鮮やかで傷や変色がないもの、ハリ、ツヤがあり、ヘタやガクがしっかりとしているものを選びましょう。とげのある品種の場合は、痛いくらいに尖っているのが新鮮な証拠です。最近はとげのない品種も販売されています。

栄養

なすは90%以上が水分です。皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立つといわれています。また、切り口が褐色になるのもポリフェノールの一種「クロロゲン酸」によるものです。「クロロゲン酸」はコーヒーの褐色や香りの成分で、老化やがんを予防する効果が期待されています。

(参考)JAグループ「野菜のチカラをもっと知る」、JAよこすか葉山

保存

低温や乾燥に弱いので、常温で保存し、早めに使って切りましょう。冷蔵庫の野菜室に入れる場合は、新聞紙などに包んで冷え過ぎないようにしましょう。薄くスライスして、天日干しにすると保存ができます。水に戻してから炒めたり、味噌汁の具などに使えます。

よこすか水なす

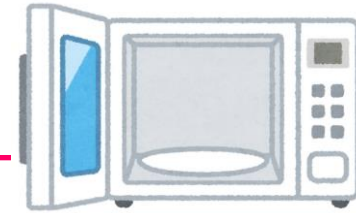
神奈川県農業技術センターが種苗会社と開発した、生でもおいしく食べられるなすです。水なすをかけ合わせた品種のため、なすを強く握ると果汁が出るほどです。果実を切った後も変色しにくく、皮と果肉が軟らかめで、生で食べるとりんごのようなサクサクとした食感だそうです。10月中旬頃までJAよこすか葉山直売所「すかなごっそ」などで販売されています。

いままでの「旬の食材」は **逗子市 食育インフォメーション** で検索してください。

(<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/syokan/kenkou/syokuiku/information.html>)

逗子市福祉部国保健康課

簡単！！なす料理のご紹介



レンジで作る麻婆なす (2人分)

電子レンジで暑さ知らず！！

【材料】 なす・・・大2本(縦8つ割のくし型)

ピーマン・・・2個(短冊切り)

にんじん・・・1/4本(短冊切り)

豚ひき肉・・・80g

※ 長ねぎ・・・5cm(みじん切り)

おろししょうが・・・大さじ1

豆板醤・・・小さじ1/2

しょうゆ・・・大さじ1・1/2

砂糖・・・大さじ1/2

片栗粉・・・小さじ2

お湯・・・1/4カップ(50ml)

ごま油・・・少々

【作り方】①なす、ピーマン、にんじんは耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で約6分加熱します。

②別の容器に※を合わせ、ひき肉も加えてほぐしておきます。

③①に②を加えて軽くませ、電子レンジ(600W)でさらに火が通るまで3～4分加熱します。

④最後にごま油を回しかけ、さっと混ぜます。



簡単でおいしい！なすの煮びたし (2人分)

【材料】 なす・・・2～3本

(縦半分に切って斜めに切れ目を入れて、食べやすい大きさに切る)

サラダ油・・・大さじ1

※ だし汁・・・1カップ

しょう油・・・大さじ3

みりん・・・大さじ3

おろし生姜、小口切りの青ネギ

大根おろしなどお好みのもの・・・適量

【作り方】フライパンに油をひき、なすの皮を下にして焼きます。焼き目がついたら裏返して、※を加え、ふたをして柔らかくなるまで煮ます。煮汁ごと器に盛って、おろし生姜、青ネギ、大根おろしなどお好みの物をのせて。冷やしてもおいしいです。煮汁は全部、飲まないでね！！

