

今月のテーマは なす(茄子) です !!

なすはナス科ナス属の植物です。なすの原産地はインドとされ、5～6世紀頃には中国でも栽培するようになったそうです。日本へは8世紀頃伝わり、以来全国各地で栽培されるようになり、その色や形、淡白な味わいから最も日本的な野菜とも言われています。栽培品種のほとんどの果皮は、紫色又は黒紫色ですが黄緑色や白色のナスも存在します。現在よく見られているものは、中長(長卵形)なすや長なすですが、きわめて長い博多長、丸型の賀茂なすなど、長さや形も様々です。旬は7月～9月です。

なすの栄養

なすの95%は水分で、主成分は糖質です。栄養的には際だったものはありませんが、なすにはポリフェノールの一種である、**ナスニン**と**クロロゲン酸**という成分が含まれています。なすの皮の鮮やかな紫色を出すナスニンには、強力な抗酸化作用があり、眼精疲労の回復にも効果的です。また、コレステロールの吸収を抑制し、生活習慣病のひとつとなる動脈硬化の予防効果も期待できます。クロロゲン酸は活性酸素の生成を抑え、老化やがんの予防と共に、血圧や血糖値の正常化にも有効といわれています。

選び方のポイント

- 表皮が滑らかで傷がなく、つややかな光沢があるものが良いでしょう。
- 持ってみて大きさに見合うほどの重みのあるものを選びましょう。見た目に比べてあまりに軽いものは中がスカスカになっている場合があります。



調理のポイント

- なすに含まれるナスニンやクロロゲン酸は水に溶けやすいので、水に浸すのは控えめにしたほうが良いでしょう。汁ごと食べられるような、煮物や汁物などの調理法がオススメです。油を使った調理をすることで吸収力が高まります。

おいしいごはん！ なすの肉味噌チーズ焼き

材料(2人分) : なす…4本 鶏ミンチ…80g
【調味料】味噌…大さじ2 砂糖…大さじ2 酒…大さじ1
しょうが汁…少々 とけるチーズ…適量 小ネギ…適量

- ① なすは縦半分に切り、水に10分ほどつけ、あく抜きをする。10分経ったら水気を拭き取り、味を染み込みやすくするため、切り口面に軽く切り込みを入れる。
- ② 鍋に鶏ミンチと、【調味料】を入れて火にかけ、肉味噌を作る。
- ③ フライパンに油をひき、なすの切り口面から焼く。きつね色になったらひっくり返して、②の肉みそをのせ、チーズと小口切りにした小ネギを散らして蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④ チーズがとけたら、皿に盛り付け、出来上がり♪



肉味噌とチーズの相性はぴったりです！なすを一口大に切り、皿に並べ、肉味噌とチーズを盛り付け、レンジでチンのグラタン風はお子様にも喜ばれます★

なす 豆知識

「秋なすは嫁にくわすな」ということわざがありますが、これはなすに体を冷やす効果があるので、涼しくなる秋にお嫁さんが体調を崩さないようにという気配りの意味が込められているのです。