

なすのお話し

主な生産地
紀の川市

ナス科

果実の大きさと形により、小なす、丸なす、卵形なす、長卵形なす、長なす、大長なすがあります。色も紫、白、みどりなど、様々なものがありますが、日本では黒紫色が一般的です。



長卵形なす

長なすと卵形なすの中間の大きさで、寒冷地でも温暖地でもつくれることから、日本中で栽培されています。和歌山県では、昭和40年頃から営利栽培が始まり、紀の川市が主な生産地です。

湯浅なす

皮が固く、金山寺みそに適しています。



水なす

漬け物用として、昭和32年頃から営利栽培が始まり、紀の川市が主な生産地です。

なすの歴史

語源は、夏にとれる野菜「夏の実（なつのみ）」から「なすび」になり「なす」になったと言われています。原産地はインド東部といわれており、中国には紀元前5世紀頃伝わったと言われています。日本への渡来は不明ですが、奈良時代の書物に最初の記録が残っており、栽培の歴史は1200年以上で、その間日本全域で栽培されるようになり、各地で独特の品種が育成されました。

栄養 機能性

なすの紫色はポリフェノール類のアントシアニン系の色素、ナスニンです。アントシアニンは、抗酸化作用により、細胞の老化やがん化を防ぎます。血圧を上昇させる酵素のはたらきを阻害することが、最近の研究で明らかになってきており、生活習慣病予防に期待が寄せられています。



色素のナスニンは鉄などの金属と結合すると安定し、漬け物などに古い釘をいれておくことで鮮やかな紫色をとどめておくことができます。

選び方

濃い紫紺色でつやがあり、表面にしわがなくはりがあり、へたに鋭いとげがついていて切り口がみずみずしいものを選びましょう。



保存方法

なすは、熱帯の作物で、低温に弱いので常温で2〜3日で使い切ります。長く保存する時は水分が蒸発しないように新聞紙でくるみ、ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存します。10℃前後が適温、5℃以下は低温障害をおこしやすいです。



おいしく食べよう

なすは切ったまま放置すると酵素の働きで変色しやすいので、切ったらすぐ水につけて変色を予防します。煮物やカレーに用いる時は油にさっと通しておくと、色がよくなり、油と相性がよいので、炒めたり揚げると味がまろやかになりおいしくなります。

なすとオクラのみそ炒め

(エネルギー 143kcal たん白質 1.8g)

【材料】	4人分	作り方
なす	4個	1. なすは乱切りにし、水にさらし水をきります。
オクラ	12本	オクラはさつとゆでて斜め切り、
豚ミンチ肉	100g	青ネギ、土生姜はみじん切り
青ねぎ	100g	2. 豚ミンチ肉と【調味料を合わせます。
土生姜	1片	3. フライパンに油を熱し、なすをよく炒め、とり出します。
サラダ油	大さじ2	ねぎ、土生姜を炒め、香りがでたら肉を炒め、なす、オクラを合わせます。
酒	大さじ2	
赤みそ	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	少々	
だし	大さじ2	



なすとじゃこの甘辛煮

(エネルギー 112kcal たん白質 4.3g)

【材料】	4人分	作り方
なす	4個	1. なすは、縦2つ割にし斜め薄切りにし、ごま油を熱してこんがり炒め、ちりめんじゃこ、唐辛子（種とり輪切り）と【を加えて汁気がなくなるまで炒め煮します。
ちりめんじゃこ	30g	2. 器に盛りつけてみじん切りの青じそをちらします。
青じそ	6枚	
赤唐辛子	1本	
ごま油	大さじ1〜2	
しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ2	



なすとみょうがの浅漬け

なす（4個分）は縦2つ割りにし斜め薄切りにし、塩水（水2カップ、塩20g）に約15分つけます。みょうが（2本）も縦半分に切り、斜め薄切りにし、なすの水気をしぼって混ぜ、調味液（酢大さじ2、練り辛子小さじ1/2、塩少々）で和えます。