

栄養だより

第26回
テーマ
「なす」

毎日に暑さが増してくる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしですか？
今回の栄養だより、テーマは **なす** です。今では1年中、食べる
ことができますが、やはり一番おいしいのは夏の夏です。どうぞ御覧下さい。

なすの豆知識

なすはインドが原産で、日本には中国から奈良時代に伝わり、古くから人々に親しまれてきました。なすの名前の由来には、「早く実になる」×「夏に味が良い」などの説があります。
(早く→なす) (夏に→なすび)
旬は7~9月頃ですが、ハウス栽培の普及によって、1年中出回っています。

なすの種類

日本には、約180種類以上の品種があります。

なす・なすびとも正しい呼び方だよ。ちなみに中国では「茄」「茄子」という漢字で、どちらも「チエズ」と読みます。



千成なす
せんなり

日本のなすの中でも最も一般的な品種で、「千両」などがある。1個80~100g。岡山県は主産地。

小なす

一口おち。茶せんなすとも呼ばれる。1個60~80g。

長なす

一般的に流通しているなすの中でも果実が18~20cmと長いのが特徴。「蔓なす」などの品種がある。1個100~120g。

大長なす

主に九州で栽培されている。果実は35~40cm。

丸なす

果実は中~大型の4角型や扁平型のものが多い。京産の賀茂なすが有名な品種。

米なす

アメリカ産の「ブラックビューティー」を日本で改良した品種。

水なす

果実は長4角型で手で搾ると水が出るほど果汁が多く、果皮がやわらかい。産地は大阪泉州が有名。

なすの栄養

なすの主成分は94%の水分と糖質で、お肌にビタミン・ミネラルが含まれています。水分が多いので漬物に適し、特にぬか漬けにするとビタミンB1やカリウムが21倍になります。

なすの皮の紫色の成分である**ナスニン**と**ポリフェノール**は、コレステロールを下げたり、老化の原因になる活性酸素の働きを抑える力があります。また、なすの成分は、加熱しても壊れにくいので、煮る・焼く・揚げるといった調理にも向いています。

「秋なすは嫁に食わずな」はホント!?

一説には、秋なすはおいしいので嫁が食べすぎてお腹をこわさないようにするためとか、秋なすには体を冷やす作用があるので、

嫁を気づかした言葉などと言われています。

また、なすには**コリン**という成分が含まれ、血圧を下げたり胃液分泌を促進する作用があります。肝臓の働きを良くするとも言われているので、昔の人は秋なすを食べることによって夏に衰えた食欲や、体調不良を整えていたのかもしれない。

女性の皆さん
安心しておいしい
秋なすを食べ
るじゃよ。



栄養課の

メニューコーナー

<揚げ出しなす>

(1人分 約80Kcal
塩分0.9g)

材料 (1人分)

- なす 80g (中1/2本)
- 植物油 4g
- ① 大根 30g → おろす
- 土生葱 適量 → おろす (土生葱はOK)
- ② 葱 (短葱) 適量 → 飾り用
- ③ かつおだし汁 30cc
- ④ しょうゆ 小さじ1
- ⑤ 味噌 小さじ1

作り方

- ① なす: 縦に2割りにし、隠し包丁を入れる。3~4cmに切り、水につけ、あくを抜く。
- ② ①を水気をよく切り、素揚げにする。
- ③ ②を器に盛る。
- ④ ⑤をひと煮立ちさせ、③にかける。
- ⑤ ④の大根おろし、おろし生葱を飾り完成。



なすは3由で揚げるととてもきれいな色になるコー。冷やして食べてもおいしいよ!!

平成29年6月
栄養課