

# 健康市場

第 216 号

〒193-0942

八王子市栢田町 583-15

TEL : 042-661-6047

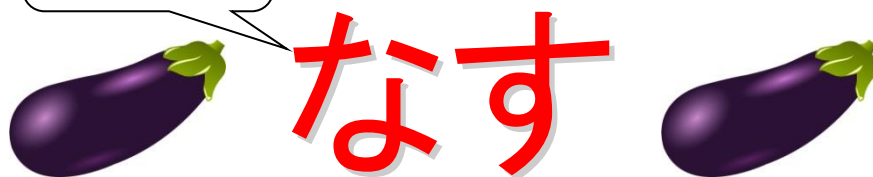
発行元 : 永生会 栄養科

発行日 : H27.8.1

責任者 : 栄養科 佐藤

なすの旬は

6月～9月



なすはインド原産といわれています。なすは「成す」「生す」という言葉を連想させるため、昔から縁起のよい野菜として親しまれてきました。初夢の決まり文句「一富士、二鷹、三なすび」も有名です。独特の紫紺色は、アントシアニンという色素でポリフェノールの一種です。味に強い個性がなく、どんな調理法にもなじむ万能野菜、和食だけでなく中華やイタリアンなどと幅広く使われています。

## ◎主な成分

主な成分は水分です。ビタミンとミネラルは少なめです。あたたまった体温を下げる作用があり、暑い夏をのりきるには最適の野菜です。なすはアクが多く、切ると色が変わってしまうので、切ったらすぐに水にさらす、油で調理すると色よく仕上がります。

## ◎選び方

へたの切り口が新しく、ガクの部分についているトゲが鋭くとがっているものほど新鮮です。果皮の色が濃く、表面がなめらかで傷がなく、ツヤ・ハリのあるものを選びましょう。

## ◎保存方法

水分が蒸発しやすく、特に風に当たると早くしなびてしまいます。水分が逃げないように1個ずつラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。保存温度が5℃以下になると身が縮んでしまうので、冷やしすぎには注意しましょう。購入してから3～4日で食べましょう。



# おはぎとは？



よくお彼岸やお盆の時に食べるおはぎですが、おはぎとはどういう食べ物なのでしょうか。

まずお彼岸とは、春分の日・秋分の日を中日とする7日間です。

お盆とは、旧暦の7月15日を中心に行われる先祖供養の儀式です。

多くの地域では、8月13日の「迎え盆」から16日の「送り盆」までの4日間をお盆としています。

そんなお彼岸やお盆の時に食べるおはぎとは、うるち米ともち米を混ぜて炊き、軽くついて小さく丸め、餡・きな粉・すり胡麻などをまぶしたものです。

小豆の粒が萩の花の咲き乱れるさまに似ていることから、「萩の餅」と呼ばれるようになり、「おはぎ」となりました。

「おはぎ」と「ぼたもち」に違いはないですが、花の季節に合わせ、

春から初夏にかけて作るものを「ぼたもち」と呼び、

秋に作るものを「おはぎ」と呼びますが、地域・時代・店によって異なります。

お彼岸や四十九日忌明けに供えて食べる風習は、古くから赤い色が邪気を祓う色とされていたことに由来し、江戸時代頃からはじまったとされています。



相模女子大学 栄養科学部  
管理栄養学科 岩田泉水