

健康市場

第 158 号

〒193-0942

八王子市栢田町 538-15

TEL : 042-661-6047

発行元 : 永生会 栄養科

発行日 : H22.10.1

責任者 : 栄養科 佐藤

旬を食べる



秋 な す

古くから栽培され、全国にその土地ならではの品種があります。様々な調理法で楽しめますが、品種によって向き・不向きもあります。『秋茄子は・・・』という諺があるように、秋に収穫されるものは実も締まり、種が少なくおいしい物が多いです。

栄養と効果

そのほとんどが水分ですが、紫紺色はナスニンと呼ばれるアントシアニン系の色素で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力も強く、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。

選び方と保存方法

ヘタの切り口がみずみずしく、ヘタのトゲがチクチクするものが新鮮です。色は濃い紫色でツヤがあり、持った時に重い感じのものを選びましょう。水分が蒸発しやすいのでラップに包んだり、ポリ袋に入れるとよいでしょう。品種によっては冷蔵庫に入れておくと低温障害をおこすものがあります。

調理のポイント

- ・ あくがあるので・・・→切った後は黒く変色するのですぐに水に漬けてあく抜きをします。切り口に塩をすり込み、しばらくたってからあくと共に水分を絞る方法もあります。
- ・ 色鮮やかに仕上げるには・・・→なすの皮に含まれるアントシアニンは鉄やアルミニウムと反応すると美しい色になります。糠付けには古釘、一夜漬ければ鉄ミョウバンなどを利用するとよいです。



主要品種と美味しい食べ方



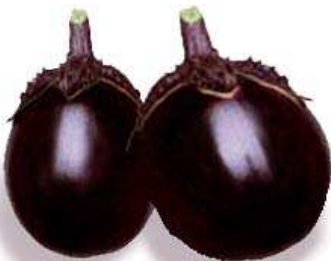
千両なす… 関東地方から東北地方にかけて、よく食べられているなすの品種で、中長の卵形をしています。ヘタの近くまで濃い紫色をしており、漬物・焼き物・煮物と、様々な食べ方ができます。



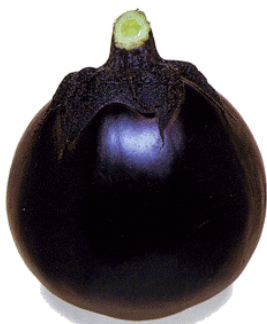
長なす… 関西地方で多く食べられているなすで、20cm ほどの長さがあり、濃い紫色をしており、ひょろんと長いです。皮が柔らかい為、漬物にぴったりのなすです。もちろん加熱料理でもおいしいです。



米なす… アメリカ種を改良して作られたもので、他のなすと違って、ヘタの色が緑色です。大きな卵型のような丸い形をしており、濃紺色の実は皮が硬く、肉質が非常に締まっています。崩れにくいので煮物や焼き物に向いています。



小なす… 「一口なす」とも呼ばれる長さ 3cm ほどの小さな丸型のなすです。そのまま漬物にされることが多いです。辛子漬などでもおなじみです。



丸なす… 京都の「賀茂なす」が有名で、大きいものでは直径 10cm になります。きめ細かい肉質は硬くしまっていて甘みがあります。田楽や煮物に向いています。