

栄養だより

第74回
テーマ



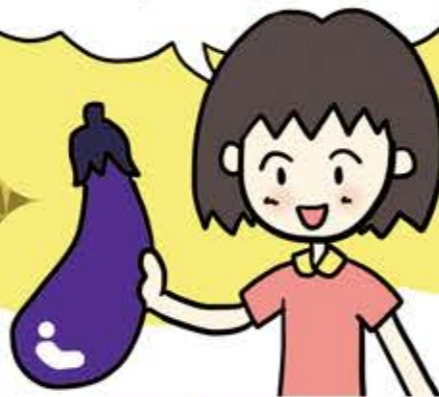
なす

日毎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。今では一年中食べることができるなすですが、やはり一番美味しいのは旬の「夏」です。どうぞ、ご覧ください！

なすの豆知識

なすはインドが原産で、日本には奈良時代に中国から伝わり、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、「早くに成る(なる→なす)」や、「夏に味が良い(なつみ→なすび)」などの説があります。旬は7~9月ですが、ハウス栽培の普及によって一年中市場に出回っています。

「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」という漢字で書かれ、どちらも「チェス」と読みます！



なすの種類

日本には約180種以上の品種があります。

千成なす

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。岡山県は主力産地。

小なす

一口なす、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。「博多なす」などの品種がある。1個60~80g。

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~大型の卵型や扁平型の物が多い。京都の賀茂なすが有名。

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

果実は長卵形で、手で絞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、わずかにビタミン・ミネラルが含まれています。水分が多いので漬物に適していて、特にぬか漬けにするとビタミンB1やカリウムが2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効果があります。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。

「秋なすは嫁に食わすな」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、秋なすには身体を冷やす作用があるので、冷えないようにと嫁を気遣ったことわざだと言われています。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で夏に衰えた食欲や体調を整えていたのかもしれないね！



女性の皆さん、安心して美味しい秋なすを食べるんじゃよ！

栄養課のメニューコーナー

揚げ出しなす

1人分 約80キロカロリー・塩分0.9g

- ① なすを縦に2つ割りにし、隠し包丁を入れる。3~4cmに切り、水につけ、あくを抜く。
- ② ①の水気をよく切り、素揚げにする。
- ③ ②を器に盛る。
- ④ Aをひと煮立ちさせ、③にかける。
- ⑤ Bの大根おろしとおろし生姜、ネギを飾り、完成！

材料(1人分)

- なす …………… 中1/2ヶ(約80g)
- 植物油 …………… 4g
- A { ● かつおだし汁 …… 30cc
- しょうゆ …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1
- B { ● 大根 …………… 30g→すりおろす
- 土生姜 …… 適量→すりおろす(チューブ生姜でもOK)
- 葱(飾り用) …… 適量



なすは油で揚げるととても綺麗な色になるニャー！冷やして食べても美味しいよ！

令和3年6月 栄養課