

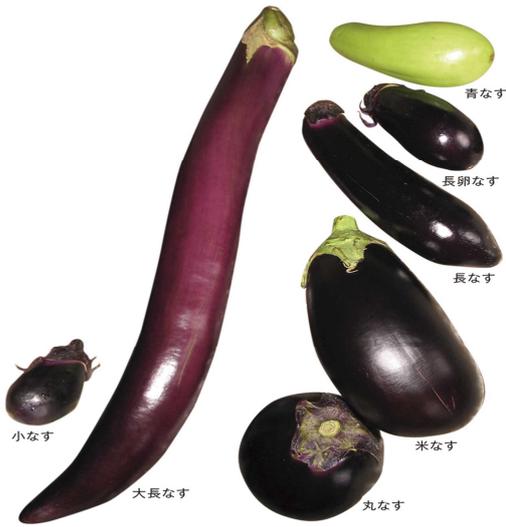
9月



いばらきけんさんしょくざい しょうかい
茨城県産食材の紹介
いばらきをたべよう

なす eggplant エッグプラント

しゅん がつ がつ
なすの旬 7月～9月



おくくじ
奥久慈なす

なすはなぜ「フニャフニャ」しているのでしょうか？正解は、なすは水分が多く、実がスポンジのようだからです。なすは水分が多い野菜だからこそ、暑いときに食べると体を冷やしてくれる働きがあるのです。苦手な野菜の一つによくあがるなすですが、なすの良さを知って、食べてくださいね。

あお ちょうらん なが べい おおなが まる
青なす・長卵なす・長なす・米なす・大長なす・丸なす
こ かたち にほん みなみ おお
・小なすなど形はさまざまで、日本では南のほうは大きく

なが きた こ ひんしゅ さいばい
長く、北のほうは小ぶりの品種が栽培されています。

だいごまち ひたちおみやし さいばい おくくじ つちづく
大子町や常陸大宮市などで栽培されている、いばらきブランド「奥久慈なす」は、土作りもこだわり、太陽の光がたっぷり当たるよう周りの葉をV字に剪定しているのので、黒いダイヤのように美しく、フルーティで甘みのある味わいと、皮の柔らかさが魅力のとても人気のあるなすです。

出典：いばらき食と農のポータルサイト



なすの花



トマトの花



じゃが芋の花

トマトもじゃが芋もなすと兄弟！

なすはナス科の野菜で、トマトやじゃが芋などもじつはナス科です。そういえば花も似ていますね。



なすは英語で「エッグプラント」といいます。まさに〇〇〇の形ですね。

【クイズ】↑の〇〇〇に入る言葉は何でしょう？

なすの栄養

なすに含まれるカリウムは、体の中の余分な塩分を外に出す働きがあり、塩分の摂りすぎを調節します。また、皮の紫色には、なす特有の「ナスニン」とよばれる天然色素が含まれ、視力を回復したり、体の中をサビつかせるのを防ぐ抗酸化作用があり、老化やガンを予防する効果があります。なすの90%以上は水分でできているので、栄養がないといわれることの多いなすですが、残りの部分に、栄養成分がしっかりと入っています。

「かみなりじる」や「マーボーなす」など、今月の給食に登場するなすは、旬の大子町産のなすです。

クイズの答え：たまご