

アップル すこやか通信

なす



6月から9月が旬のなす。原産地はインドで、日本では奈良時代から食されている歴史ある野菜です。現在では、長なす、丸なす、米なす、水なすなど、日本各地でさまざまな品種が栽培されています。



淡泊な味でくせがなく、どの料理にも合わせやすいので、和・洋・中を問わず広く親しまれています。夏なすを収穫後に更新剪定※という作業を行うとまた新しい芽が出て、秋なすが収穫できるようになります。夏なすは水分を含み、みずみずしく、秋なすは皮が薄く、実がしまっているのが特徴です。

※混み合った葉や茎を除くことにより、病気や害虫の発生を抑え、再び元気な株の若返りを促す作業のことです。

なすの栄養

- ナスニン**：皮に含まれる青紫色の色素で、アントシアニンの一種。抗酸化作用による動脈硬化予防、がんや生活習慣病の予防。
- カリウム**：体内の余分なナトリウムを排出。むくみや高血圧予防。
- コリン**：血管を拡張させて血圧を下げるアセチルコリンの材料。細胞膜を構成するレシチンの材料。高血圧予防、血管壁へのコレステロール沈着と肝臓への脂肪沈着を防ぐ。

なすは
奈良時代から
食べられている
日本ではなじみの
野菜です



なす 南蛮

揚げないから
簡単で
ヘルシー

材料（2人分）

- なす 中3本 (300g)
- 小麦粉 20g
- ブロッコリースプラウト 適量
- オリーブ油 大さじ1と1/3
- A
 - しょうゆ 大さじ1
 - 酢 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1

栄養価（1人分）

- エネルギー：169kcal
- たんぱく質：3.1g
- 脂質：8.4g
- 塩分：1.3g

作り方

- ① なすは皮つきのまま一口大の乱切りにして水にさらす。調味料Aは混ぜておく。
- ② なすの水気をふいて小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油をひいてなすを焼く。
- ③ なすがしなっとしてきたら、弱火にしてAを入れる。
- ④ 軽く炒めたらお皿に盛り、ブロッコリースプラウトを添えたらできあがり。

