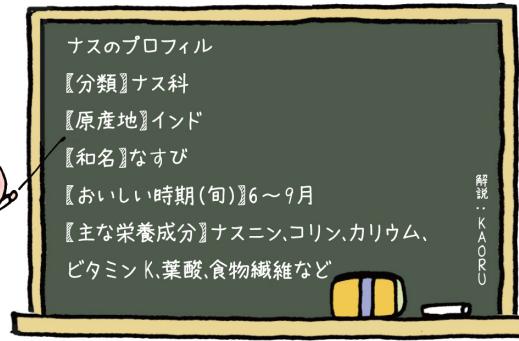


# ベジタブル ライフ

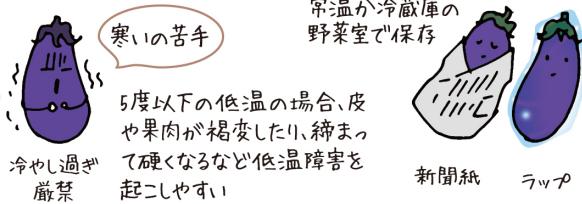
イラスト: 小林裕美子

## ナス

~個性豊かな地方品種が古い歴史を物語る~



### 保存方法



### 楽しみ方・食べ方のコツ



### 見分け方

へたがピンとしていて、とげがとがっているものが新鮮

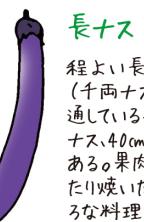
皮に張りとつやがある

へたの切り口が新しい  
持ったときにずっしりと重みを感じるもの。軽いものは鮮度が落ち、みずみずしさが失われている可能性が高い

表皮に色むらがない、ふくらとして自然の丸みがある



### ナスのいろいろ



#### 長ナス

程よい長さの長卵形ナス(千両ナス)が一般的に流通しているが、20cm以上の長ナス、40cm以上の大長ナスもある。果肉がやわらかく、煮たり焼いたりと和洋中いろいろな料理に大活躍



#### 米ナス

米国種を元に改良した品種。大型でヘタの部分が緑色をしているのが特徴。大きさとソフトな食感を生かして縦半分に切り、田楽やグリルなどに煮崩れしにくいので使いやすい



#### 丸ナス

京都の賀茂ナス、新潟の魚沼巾着ナス、長野の小布施ナスなど。果肉の締まりが良く、味も細かい。まるやかな味わい。油との相性が抜群。炒め物、揚げ物、田楽などに最適



#### 水ナス

大阪・泉州岸和田の特産。有名な卵形で、手で握ると水がしたたらほど水分が多いのが特徴。ナス自体の風味が豊かで、皮まで柔らかいので、漬け物に最適

### ナスのじみつ

原産地はインド東部で、日本には8世紀ころ中国から伝えられたといわれ、奈良時代には栽培されていた。さらに寒い時期でも食べられるよう、江戸時代から促成栽培が始まっていたといわれている

東日本では卵形の小型が主流で、西日本では長ナス、大長ナスなどが多い



### ナスのチカラ

体の調子を整えてくれる成分がバランスよく含まれている



ナスの紫色の皮に含まれるナスニン(アンシアニン系)やクロロゲン酸などの抗酸化作用のあるポリフェノールを含有するため、老化予防や生活習慣病の予防に効果が期待できる。皮ごと食べると健康美容に効果的

