



なすはインドからシルクロードを通過して中国経由で日本に渡ってきたと言われています。卵形、長なす、丸なす、米なす、小なすなど種類も多く、炒め物、煮物、揚げ物、焼きなす、漬けもと使い勝手のよさから、夏の食欲低下の時のご飯のともに欠かせない野菜です。また、油や信州味噌との相性がとてもよく、うま味の相乗効果で美味しさアップ……！

なすのみそ炒め



<材料>

なす3本 ズッキーニ1本

<<調味料B>>

上高地みそ35g 砂糖大さじ2 酒大さじ2 みりん大さじ1 しょうが20g

【作り方】

- ① なすはへたを取って乱切りにして水に1～2分つける。
- ② ズッキーニは両端を切り落とし、縦半分にして7～8mm厚さに切る。耐熱皿に広げて入れラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ③ しょうがは皮をむきせん切りにする。(できるだけ細く)
- ④ フライパンにサラダ油大さじ4となすを並べ入れ、中火で焼き色をつけながらしんなりするまで炒める。(途中でサラダ油適量をたしても)
- ⑤ ズッキーニを加えて調味料Bで味つけし、強火で1分くらい炒める。

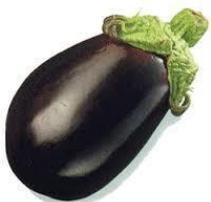


白なす

なすの栄養

なすの94%が水分ですが、ビタミンB群、ビタミンC、カリウム、鉄、カルシウム、食物繊維などを少量含む低カロリー食品です。皮の紫色の色素ナスニンはガン予防や脳梗塞、動脈硬化の生活習慣病などを予防する効果が期待できます。

また、体を冷やす作用があると言われ、夏バテの解消にも役立ちます。



米なす



小なす

なすのみそ煮



<材料>

なす3個(250g) 絹ごし豆腐300g 豚ひき肉200g
にんにく10g 赤唐辛子1本 大葉5枚

<<調味料A>>

上高地みそ30g 砂糖大さじ1 酒大さじ2 しょうゆ大さじ2
オイスターソース大さじ1 水300cc 鶏ガラスープ小さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② 大葉は5mm角切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ 赤唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。
- ⑤ なすは両端を切り落とし、縦4等分にして1.5cm幅に切る。
- ⑥ 豆腐は耐熱皿(18cm)にのせ、ラップなしで3分加熱して冷まし、2cm角切りにする。
- ⑦ フライパン(28cm)にサラダ油大さじ2とにんにく、赤唐辛子を入れて中火で炒める。
- ⑧ 香りがでたらひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- ⑨ ひき肉がボロボロになって火が通ったら、なすを加えて炒める。
- ⑩ なすに油が回ったら、①の調味料を加えて2分間煮る。
- ⑪ ⑨に水きりした豆腐を加えて煮る。
- ⑫ 豆腐が温まったら片栗粉大さじ1の水溶きを加えてとろみをつけ、火を止めて大葉を混ぜる。



なすの選び方

へたの部分のトゲを触ってみると痛みを感じるくらいで、切り口がみずみずしく、乾いていないもの。へたの下の部分がひょうたんのようになっているものは若く未熟で、全体的にふっくらとした感じが食べごろです。また、十分に日光を浴びたなすは、表面につやがあって濃い紫紺色で濃い色になり、重さもある。



なすのみそあえ



<材料>

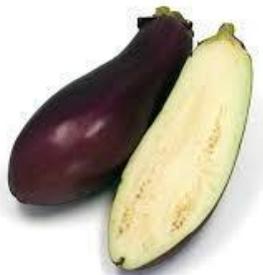
なす2個(150g) きゅうり1本(100g)
キャベツ100g たまねぎ50g

≪調味料A≫

上高地みそ20g マヨネーズ25g 酢大さじ1

【作り方】

- ① キャベツは芯と葉に分け、芯は斜め薄切りにし、葉は3等角切りにする。
- ② ボウルに入れて水につけ、ざるにあけて耐熱皿に広げ、ラップをして600Wで2分加熱する。
- ③ なすは両端を落として3mm厚さの輪切りにし、塩小さじ1/4をふって10分おいてしぼる。
- ④ きゅうりは輪切りにし、塩小さじ1/4をふって10分おいてしぼる。
- ⑤ たまねぎは薄切りにして水にさらす。(できるだけ薄く)
- ⑥ ボウルに調味料Aを入れて混ぜ、なす、キャベツ、きゅうり、たまねぎを加えてあえる。



切り口の変色

なすに含まれるポリフェノール化合物が空気にふれて酸化して色が変わる。変色防止には、皮目に浅く細かに切れ目を入れ、切ったらすぐにサッと水につけ、短時間で素早く加熱調理をすること。皮側に油でコーティングしてからの加熱でも。



一富士 二鷹 三茄子

徳川家康が天下人にまで出世した幸運に与ろうと、駿河の国名物・名産品をあげて詠まれた言葉だと伝えられています。駿河の国の高いものとして「一に富士 二に愛鷹山 三になすの初物」とする説など、他にも数々節があります。



なすのみそスープ



<材料>

なす1個 たまねぎ100g トマト小1個 キャベツ1枚 にんにく5g
ウインナーソーセージ2本 上高地みそ20g

◀調味料D▶

水600cc 固形スープ1/2個

【作り方】

- ① なすへたを切って1㍻の角切りにする。
- ② たまねぎは1㍻の角切りにする。
- ③ トマトはへたを切り落として1㍻角切りにする。
- ④ キャベツは1㍻の角切りにする。
- ⑤ ウインナーは1㍻の角切りにする。
- ⑥ フライパン（24㍻深）にサラダ油大さじ1とにんにくを入れて中火で炒める。
- ⑦ にんにくの香りがでたらウインナー、たまねぎ、なす、キャベツの順に炒める。
- ⑧ ⑦に調味料Dとトマトを入れて煮る。
- ⑨ 野菜に火が通ったら、上高地みそで味を調える。

旬と生産地

夏が旬ですが、冬から春がハウスもの、夏から秋が露地物と年間を通して出回るようになり、季節感がなくなってしまいましたが、味のよいのは夏です。生産ランキングは、高知がもっとも多く、次いで熊本、福岡です。関東では群馬、茨城、栃木で多く作られています。

なすの保存法

常温保存……ビニール袋に入れて新聞紙で包み冷暗所に保存。

冷蔵保存……1個ずつラップで包んで冷蔵庫の野菜室で保存。3～4日調理する時は冷蔵庫から出して、室温に戻してから使う

冷凍保存……5㍻程度の輪切りにして油で炒め、少し冷ましてから、フリーザー用の袋に入れて保存。
みそ汁や炒め物には凍ったまま使用する。

