



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

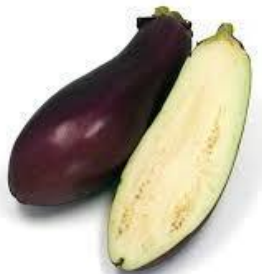
◀調味料A▶

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3等厚さの輪切りにし、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㍍の角切りにする。
- ② たまねぎは1㍍の角切りにする。
- ③ トマトはへたを切り落として1㍍角切りにする。
- ④ キャベツは1㍍の角切りにする。
- ⑤ ウインナーは1㍍の角切りにする。
- ⑥ フライパン（24㍍深）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㍍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。

