

藍住町の特産野菜

ナス



イタリアナス
(ローズヒアンカ)

ナスは、1年中を通して出回っていますが、本来の旬は9月から11月。夏の日差しをたっぷり受けて育った秋ナスは、皮が薄く実もしまっておいしいとされています。

町では、6月から10月にかけて露地栽培が行われており、和風だけでなく、イタリアンや中華料理にも合う野菜として、各家庭の食卓をにぎわしています。

ナスの原産地はインド。奈良時代から全国で広く栽培の歴史があり、地域によって特徴のある地方品種がたくさんあります。九州など温暖な地域では長ナス、本州の中間地では中長ナス、東北などではナスの成育に適した気温になる期間が短いために、栽培期間の短い早生の丸ナスや小ナスが栽培されています。丸ナスでは京都の賀茂ナスが有名です。しかし、近年、食文化の均一化や栽

培が容易で様々な料理に利用しやすいことから、中長ナスの栽培に集中する傾向があり、各地の風土に合わせて長年栽培されてきた固有の品種栽培が少なくなっていることは残念です。

紫紺色の皮には、ポリフェノールの一種でナスニンというアントシアニン系色素が含まれており、アントシアニンはブルーベリー同様、目の疲労や視力の回復、血中コレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぐ効果があります。このナスニンの効能を生かすために皮ごと調理することやナスニンは水溶性なので水にさらさないようにすることに気をつけましょう。



町ホームページにレシピを載せていますので、旬のナスをお楽しみください。

★生産者のメッセージ

**ナスは、煮たり、焼いたりいろいろな食べ方ができる野菜です
夏の疲れを癒やすにはおいしいナス料理が最適です。**