

旬の食材9月『なす』

特徴

なすは、夏野菜の代表です。また一方で、「秋茄子は嫁に食わすな」ということわざがあるように、秋に収穫されるものは、身も締まり、種が少なく美味しいものが多いです。ここでの秋とは、9月頃を指します。秋茄子が嫁に食べさせるにはもったいないくらい美味しいという説の他に、なすには身体を冷やす効果があるため、大事な嫁の身体を思って食べさせないようにという説もあるようです。



なすは、種類も豊富で、主なものだけでも、中なす、小なす、丸なす、米なす、長なす、卵型なす、水なすなどがあります。焼きなすのほか、煮物、炒め物、蒸し物、天ぷら、グラタン、漬け物と、幅広い料理に使われています。

効果

ナスニン(ポリフェノール)

- ・抗酸化作用 →がんなどの予防に効果があるといわれている
- ・コレステロールの吸収を抑える
- ・目の疲労を改善する

※ナスニンは皮に多く含まれ、水に溶けやすいので、あく抜きで水にさらしすぎないようにしましょう。

保存方法

なすは暖かい時期に採れる野菜なので、冷蔵庫に入れておくと低温障害を起こしやすく、硬くなり傷みも早くなります。冷蔵庫へ入れるときは、新聞紙で包み、ポリ袋などに入れることで、温度が下がりすぎずに保存することができます。冷暗所や野菜室で保存し、なるべく早く使いましょう。

選び方

- 皮が濃い紫色で、ハリとツヤがあるもの
- ヘタのトゲがしっかり立っているもの
- ずっしり重量感のあるもの
- 切り口が黒ずんでいないもの