

Nutrition News 8月



◎ 茄子の成分や、その働き。新鮮な茄子の見分け方について ◎

茄子の原産地はインド東部と言われ、旬は6～9月です。茄子の実に約92%は水分。カリウムも豊富で利尿作用があります。特徴である紫色は、ナスニンというアントシアニン系色素によるものです。アントシアニンには生活習慣病の原因となる活性酸素の生成を抑制する働きがあると言われています。動脈硬化予防や、高血圧予防に効果があります。果肉はスポンジ状で油を良く吸収する為、炒め物や揚げ物など油を使用した料理との相性が良いです。新鮮な茄子の見分け方は、ヘタの切り口がみずみずしく、トゲがチクチクするもの。また、表面が濃い紫色で光沢があり、ヒビや傷がない物を選びましょう。『一富士、二鷹、三なすび』とは、初夢に現れると縁起が良いとされる3つを現したことから、富士は日本一高い山、鷹は他の鳥より高く飛び、茄子は『成す、成功する、大願成就に通ずる』所から、来ていると言われています。

◎ 調理上の工夫や、茄子の種類について ◎

切ってしばらく放置しておくで酵素の働きで変色します。調理する直前に切り、直ぐに水にさらしアクを抜きましょう。もっとも一般的な茄子は『千成なす』で、クセが少なく様々な料理に合いますが、その他にも沢山の品種があります。下記に代表的な品種と特徴について記します。



～長なす～

長い物では30cm程度もあり、果肉は柔らかい。炒め物、焼き茄子に向いています。



～賀茂なす～

京都、上賀茂地域で栽培される丸茄子。ずっしりとして肉質は細かく、崩れにくい為、田楽や煮物に向いています。



～白なす～

紫の色素であるナスニンや葉緑素を含まない白い茄子。加熱するとトロリと柔らかくなります。