

旬を食べよう【夏野菜】



なす(茄子)



旬： 国内では100種類以上栽培されています。主に長卵形のナス『中長なす』が売られています。露地栽培ものは、6月ごろ収穫される『夏なす』と9月以降に収穫される『秋なす』があります。旬以外の冬から春は、ハウス栽培ものが出荷されます。

栄養素： カリウムやポリフェノールを含みます。90%以上が水分でエネルギー（カロリー）の元になる糖質は、ほとんど含みません。

選び方： 全体が丸く、皮に張りとう光沢があり、色が濃く、ヘタやガクがしっかりしたずっしり重たいものを選ぶとよいです。ひび割れや筋の入ったものは避けた方がよいです。

★カリウム・・・野菜や果物などに多く含まれていますが、加工や精製度が進むにつれて含まれる量が減ります。

体に必要なミネラルの一種で、高血圧症を中心とした生活習慣病の予防につながります。



★ポリフェノール・・・植物に含まれる色素や苦み成分のことです。体に影響があるとされる活性酸素を除去する抗酸化作用があり、

動脈化や胃潰瘍などの予防が期待できます。なすのポリフェノールは皮に含まれています。



★なすと彩り野菜のマリネ★

～暑い夏に負けない!ガーリック入り



* 材料 * 2 人分

* なす	1 本 (100gくらい)
* にんにく	1 かけ
* なす炒め用オリーブオイル	大さじ 2
* ミニトマト	5 個
* きゅうり	1/2 本 (50gくらい)
* たまねぎ	1/6 (30gくらい)
* パプリカ	赤、黄、オレンジなどお好みで

※にんにくはチューブでも大丈夫です

《マリネ液：酢入りタイプ》

★オリーブオイル 大さじ 1

★酢 大さじ 3

★砂糖 大さじ 1

★塩 少々 (約 0.5g)

《マリネ液：酢なしタイプ》

★オリーブオイル 大さじ 1

★レモン汁 大さじ 2

★砂糖 大さじ 1

★塩 少々 (約 0.5g)

※ブラックペッパーは、お好みでプラスしてください

* 作り方 *

1. なすは一口大、ミニトマトは半分に切る。にんにくはみじん切りにする。きゅうり、玉ねぎ、パプリカはお好みの大きさに切る。
2. フライパンにオリーブオイル(大さじ 2)、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら、なすを皮目から入れて油がなじむまで 2 分程度焼き、裏に返して 2 分程度焼く。
3. ボウルで★を混ぜ、なすとカットした野菜も加え、粗熱をとる。冷蔵庫で 30 分～1 時間程冷やし、器に盛ったら出来上がり♪