

## 淡5 なす



### なすの特徴

なすはインド東部地方が原産と言われています。日本には8世紀ごろ中国より伝わったようです。なすの種類は長卵形なす、長なす、大長なす丸なす、卵形なすにわかれていて、年中出回っていますが、8月～10月がもっともおいしい時期とされています。

なすの味にクセがないので、油を利用した料理やぬか漬けにといろいろな料理に使うことができます。

### 栄養成分

なすの独特な紫色は、アントシアニンという色素で、これは野菜や果物などの美しい赤、紫、青などの水溶性色素です。この色には、ガン細胞の増殖、腫瘍の成長を抑える作用があります。なすの切り口が褐変するのは、なすに含まれている酸化酵素の働きによるためですが、これを防ぐには、切ると同時に調理をするか、アク抜きを兼ねて水にさらすとよいでしょう。エネルギーは低い野菜ですが、便秘を改善する食物繊維も比較的多く含まれています。

#### ◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
22kcal	5.1g	220mg	18mg	0.3mg	100 μg	0.05mg	4mg	2.2g

## 南蛮炒め



### 2人分の材料と下処理

なす	200g…3～4ヶ所皮をむき、1cm位に輪切り
ごま油	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
みりん	大さじ1
こねぎ	} 適宜
ごま	
七味とうがらし	

### 作り方

- ①ごま油でなすを炒め、調味料を入れて味を付ける。
- ②器に盛り、こねぎ、ごま、七味とうがらしをかける。

### コメント

なすは焦げないように程よい焼きめを付けます。

### 調理方法

なすは切ったら、すぐに次の調理に進みましょう。置いておくと変色しやすく、えぐみが出て黒っぽくなってしまいます。水にさらしておくとは少しは変色するのを防ぐことができますが、長時間さらすと水っぽくなります。揚げものや炒めものは、水にさらさないほうが調理がしやすいですので、切ったらすぐに調理しましょう。煮物にする場合は、最初に油で炒めておくと水分の流出を防ぎ、なめらかさと風味が増します。

自然な甘みがあるので、炒め物、煮物、揚げ物など、いろいろなバリエーションが楽しめます。

### 選び方、保存方法

全体にはりがあり、がくの部分のとげが鋭いものを選びましょう。冷凍保存には適さず、常温で保存し早めに食べきるようにしましょう。

## ポン酢和え



### 2人分の材料と下処理

赤なす	160g…一口大の乱切り
ピーマン	30g…1.5cmの角切り
赤ピーマン	30g…1.5cmの角切り
サラダ油（揚げ油）	
ポン酢	大さじ2

### 作り方

- ①材料を油でさっと揚げる。
- ②①の野菜をよく油切りをし、ポン酢で和える。

### コメント

さっと揚げ、しっかり油切します。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
122kcal	229mg	2.3g	0.8g

## スタッフドなす



### 2人分の材料と下処理

なす	200g…なすを縦半分に切る
オリーブ油	適量
ケチャップ	大さじ1
溶けるチーズ	大さじ4
粉パセリ	適宜

### 作り方

- ①耐熱容器に皮の面を下にし、蓋をしてレンジで約5～6分加熱し、冷めるまでそのまま置く。
- ②①のなすの中身をスプーンで取りだし、切ってケチャップで和える。
- ③元のなすカップに戻し、チーズをのせオーブントースターで色がつくまで焼く。
- ④最後に、粉パセリを散らす。

### コメント

なすの中身に他の野菜や肉類などを混ぜ合わせて焼くと更においしくなります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
157kcal	263mg	2.3g	1.0g

## みそ炒め



### 2人分の材料と下処理

なす	120g…一口大の乱切り
たまねぎ	80g…2cm位の角に切る
ベーコン	4g…1cm幅に切る
ミニトマト	2個
サラダ油	適宜
麦みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1

### 作り方

- ①サラダ油でベーコンを炒め、なす、たまねぎを加えて調味料を入れ味を付ける。
- ②火を止める前に、ミニトマトを入れる。

### コメント

豆板醤やとうがらしなど香辛料を入れると食欲が増します。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
162kcal	306mg	2.7g	1.8g