



野菜ソムリエ
坂井千夏の



野菜ウォッチンク

第1回 今が旬のナスを特集します!

歴史 インド生まれ

日本へは8世紀頃に中国からやってきて、奈良時代の「東大寺正倉院方書」にはナスを献上したという記録があるほど。1200年の歴史を持つだけあってバラエティに富んだ品種があるんです。ちなみに、外国ではナスは卵のような形をしているので「エッグプラント」と呼ばれて親しまれています。ナスの形に対する好みは地方によってかなり

差があり、関東ではやや小型の卵形、関西では長卵形～中長、西日本では長ナス、九州は大長、全国的な主流は長卵から中長。



みなさんに親しまれているナスですが、昔はお金持ちの人しか食べられなかったほど高級な野菜だったんです。ところで「一富士、二鷹、三なすび」という諺を知っていますか？富士は日本一高い山、鷹は他の鳥より高く飛び、ナスは「成す、成功する、大願成就」に通じる事から、縁起物としての代表格でした。

栄養 若返りの元

それにしても野菜の中で、ナスの皮ほど光沢のあるものはありません。こ

の紫色は、ナスニンというアントシアニン系色素でポリフェノールの一種。強い抗酸化力（体のサビ付き予防）が認められ、アンチエイジングに一役買うんです。また、加熱してもそのパワーが変わらない事から、煮ても、焼いても、炒めても、揚げても、栄養価を失わず美味しく食べられます。

ダイエット 低カロリー

美味しいだけでなくダイエットをしている方にもオススメ。なぜならナスの93%が水分、だから低カロリー。また、たくさんのカリウムが入っているので、体の余分な水分や塩分を取り除いたり利尿作用もあります。しかし、体を冷やす作用もあるので、冷え性の人は体を温めるチーズや味噌などと一緒に調理をしてください。

● 選び方 ●

ヘタをさわるとトゲが痛いくらいのものが新鮮。皮は張りとう弾力、鮮やかな紫色とツヤが決め手。

● 保存方法 ●

南国生まれなので、寒いところは苦手。ラップに包んで、日陰のダンボールか、発泡スチロールに保存した方がよい。

◆ 野菜ソムリエ アナウンサー 坂井千夏

これまで何百件とグルメ取材をしてきました。これからも「食」への追求をしていきます。趣味は野草を摘んで、その野草を料理すること!!

◆ 坂井千夏の野菜ハンザイ

<http://ameblo.jp/sakai-chinatsu/>



創業35年 九州では老舗の人材派遣会社です。また、イベントプロデュース、映像制作のトータルサポートもさせて頂きます。是非、エントリーグループにご相談下さい。

エントリーサービスプロモーション株式会社

☎ 092-715-4571

<http://www.entryservice.co.jp/>