



毎年7月7日の夜は、願い事を書いた短冊や色とりどりの飾りが笹に飾られ、星空に彩りを添えます。色とりどりと言えば夏の畑にも赤いトマトや黄色いトウモロコシ、緑色ピーマンなど、様々な色の野菜が数多く実を付けます。紫色のナスも夏野菜の仲間のひとつです。ナスの調理法は炒め物や煮物、揚げ物、漬け物など多くあり和洋中問わず色々な料理に使われています。



- ナスの栄養 -



ポリフェノール

生活習慣病や老化をひきおこす活性酸素の発生を抑える抗酸化物質として注目される栄養成分です。ナスには、皮の部分にナスニンと、実の部分にクロロゲン酸というポリフェノールが含まれています。

カリウム

利尿効果や、カラダの熱を外に出してくれる働きがあります。高血圧予防や熱中症対策が期待できる栄養素です。

ナスニン

クロロゲン酸

冷蔵保存は傷む？

ナスは低温障害を起こしやすく、種が黒くなり傷みやすくなります。また空気が触れると乾燥するので、新聞等にくるんで常温で保存し、2~3日で食べきりましょう。

アク抜きは不要？

- ナスのアクの正体はポリフェノールです。
- 長時間水にさらすと身体に良い成分が流れ出てしまうので、極力短い時間にするか、すぐに調理する場合はアク抜きは必要ありません。

薬食同源

茄子は生薬には用いられていませんが、薬膳としては重要な食材です。体内の熱を取り去る力があり、むくみ改善、胃腸の働くを良くする力もあります。食べ過ぎると冷えすぎてしまいますので要注意！冷え性の方は、身体を温める生姜やネギなどの薬味と組み合わせると、冷え過ぎが防止できます。麻婆茄子や焼き茄子は、とても理にかなった料理なのです！

今月のレシピ

レンジで
なすの煮びたし

50kcal
塩分0.8g

なす・ポート

80kcal
塩分1.1g

レシピは裏面をご覧ください

今月のレシピ

レンジで なすの煮びたし



1人あたり
50kcal
塩分0.8g

材料（2人分）

なす 1本
ごま油 小さじ1
めんつゆ 大さじ2
みりん 大さじ1/2

*お好みで薬味やかつお節を
*めんつゆは二倍濃縮使用

<作り方>

①なすを一口大に切り耐熱容器に入れ、ごま油・めんつゆ・みりんを入れ軽く混ぜ合わせる

②ラップをし、レンジで5分加熱する

🌸冷蔵庫で冷ますと味が馴染みます

なす・ボート みそマヨグラタン味



1人あたり
80kcal
塩分1.1g

材料（2人分）

なす 1本
ツナ 20g
みそ 小さじ2
マヨネーズ 小さじ1
砂糖 小さじ1/4
チーズ 15g



<作り方>

①なすを縦半分に切り、実に切り込みを入れ、レンジで3分加熱する。



②ツナ・みそ・マヨネーズ・砂糖を混ぜ合わせ、①のなすに塗り込む。

③チーズをのせ、オーブントースターで5～8分焼く。