

# FF通信 No.129 旬の食材 なす



本情報は2023年  
8月末のものです

現在、日本のスーパーでは1年中並んでいるなすですが、9月～10月に出来る「秋なす」は皮が薄くて肉質もやわらかく旨味もアップしてとても美味しい時期です。水分が多く体を冷やす効果もあるので、日中体にこもった熱を冷ますのに最適な野菜です。

## 選び方

へたの切り口が白く  
ガクととげが  
痛いもの



身は張りがあり、黒っぽく  
紫色に光っているもの

## 保存方法

- ・低温に弱い為、冷蔵庫ではあまり冷えすぎない所で保存。
- ・乾燥を防ぐ為、新聞紙で包んだり口を軽く開けた袋に入れましょう！

## 種類

茄子は世界中でなんと1000種類ほど栽培されており、日本でも200種類近くの品種があると言われています。

「千両なす」・「長なす」・「丸なす」・「米なす」・「小なす」など、それぞれの食感や特性を生かした調理法で和・洋・中色んな料理を美味しくいただきます！

## 主な栄養

### 葉酸

- ・造血ビタミンと呼ばれ、赤血球を作る
- ・胎児の成長をサポート

### カリウム

- ・体内のNaを排出する働きがあり塩分の摂り過ぎを調整

### 食物繊維

- ・腸内環境を整え、便秘を予防

### ナスニン

- ・強力な抗酸化作用があり、美肌や老化対策
- ・視覚機能改善作用

なす特有の紫色のアントシアニン天然色素。  
皮ごと調理すると栄養価もUPします↑

## お月見

夏が過ぎ1年の中で最も空が澄み渡る旧暦の8月15日の夜空に十五夜を眺める行事。別名「中秋の名月」とも呼ばれ、日本の秋の風物詩となっています。(旧暦と新暦の間のズレが生じる為、毎年日にちは変わります)

2023年の十五夜は、9月29日です。

“月”を見立てた「月見団子」と“邪気を払い豊作を願う”「すすき」をお供えしてお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

# 今月のレシピ なす

## ご飯がススム♪

丸なすの味噌  
バターステーキ

(1人分)  
エネルギー 177kcal  
塩分相当量 1.4g



### 【材料】 ~2人分~

- ・丸なす(米なすでもOK) 1個
- ・片栗粉 適量
- ・大葉 2枚
- ・オリーブ油 大さじ1
- ★味噌 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ◎バター 10g

### 【作り方】

- ①なすのヘタを取り、2cm幅の輪切りにカットし水にさらしてアクをとり、水気をふきとる。
- ②①のなすの両面に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルをひいて強火にし、②のなすを両面焼き色がつくまで焼く。
- ④中火にし、★の合わせ調味料を加えて絡め、最後にバターを加えて香りづけして火を止める。
- ⑤お皿に盛り付け、干切りした大葉を飾る。

## 夏の疲れを解消!

なすの梅肉炒め

(1人分)  
エネルギー 135kcal  
塩分相当量 1.5g



### 【材料】 ~2人分~

- ・なす 2本
- ・インゲン 6本
- ・鶏ささみ 2本(塩・こしょう)
- ・にんにく 1片
- ・ごま油 大さじ1
- ★梅干し(梅肉) 大1個分
- ★めんつゆ(2倍希釈)大さじ2
- ★水 大さじ1

### 【作り方】

- ①なすのヘタを取り、幅1cm斜めにカットし、水にさらしてアクをとり、水切りする。
- ②いんげんは両端を切り、半分にカットし、にんにくはみじん切りにする。
- ③鶏ささみは1口大にカットし、塩・こしょうをふっておく。(分量外)
- ④フライパンを熱し、ごま油をひき①・②・③をよく炒め★の合わせ調味料を絡めて火を止める。