

今年の夏は、野菜にとっても厳しい夏でした。

昨年より早めに梅雨が明けてからの猛暑。雨が降らない。

雨が降ったかと思えば、長雨。

うまく育たない中、頑張っている野菜をみなさんにお届けしています。

気候の影響もありますが、秋冬の移行期間のため野菜が少なくなっています。これから秋冬野菜が出てきます。美味しい野菜を食べましょう。

今回はナスを紹介します。

猛暑・長雨にも負けず頑張って育った

ナスが届いていますか？



ナスの栄養

① ナスニン ナス特有のポリフェノールの一種。

ナスの皮に多く含まれています。強力な抗酸化作用があり、疲労や免疫機能の低下など健康に影響を及ぼす活性酸素を取り除いたり、老化の原因となる酸化を抑制したりする効果があるとされています。

② カリウム

ナスにはカリウムが比較的多く含まれています。

カリウムは浸透圧に影響する成分で、ナトリウムとのバランスを保っています。塩分の吸収を抑制して尿への排泄を促してくれるためむくみの解消や血圧を下げる効果があります。

保存方法

冷蔵保存

10℃の野菜室に入れるか、日陰の涼しい場所で常温保存しましょう。野菜室に入れる際には新聞紙で包んでポリ袋に入れるのがいいでしょう。

冷凍保存

焼きナスや揚げナスにしてから冷凍するのがいいです。



旬の野菜のレシピ

■豚肉とナスのレンジ蒸し

〈材料〉 4人分

豚肉モモスライス	310g
ナス	3本 (240g)
酒	大さじ2
真塩	少々



かつお細けずり	適宜	●	ポン酢しょうゆ	大さじ2
細ネギ	適宜		丸大豆醤油	大さじ1
			ごま油	大さじ1

〈作り方〉

- ① 豚肉は半分に切る。ナスは1cm幅の斜め切りにする。
●は混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器にナスを並べてナスの上に豚肉を広げてのせ、塩と酒をふる。
ふんわりとラップをかけて電子レンジで8分加熱する。
- ③ 器に盛り、●をかけ、お好みでかつお細けずり・細ネギをのせる。

■やみつき 無限ナス

〈材料〉 3人分

ナス	3本		
●	ツナ缶	1缶	
	真塩	少々	
	素精糖	小さじ1/2	
	とりがらだし	小さじ1	トッピング
	ごま油	大さじ1	大葉 2枚・白いりごま 大さじ1



〈作り方〉

- ① ナスを千切りにして、水に5分ほど浸してアクを抜く
- ② ナスと●を混ぜ合わせて、ふんわりとラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
- ③ 器に盛り トッピング (大葉・白いりごま)

