



四季の野菜の健康と栄養

～生活習慣病予防が期待できるなすとスタミナアップに優れたなら～



武庫川女子大学 食物栄養科学部 鮫島 由香
武庫川女子大学 食物栄養科学部・栄養科学研究所 松井 徳光

1. なす ～生活習慣病予防が期待できる健康野菜～

なすは、果実の部分食用とする野菜で、果菜類に分類されている。

なすの原産地はインドで、奈良時代に中国から伝わったといわれている。当時は体を冷やす薬効が注目され、鎮痛や消炎に利用されていた。

現在、なすは、千両なす、長なす、大長なす、丸なす、小なす、米なす、細長なすなど多くの品種が存在し、地域ごとに、サファイアなす（山形）、賀茂なす（京都）、杉谷なすび（滋賀）、吉川なす（福井）、水なす（大阪）、広陵サラダなす（奈良）、赤なす（熊本）、ばってんなす（熊本）などのブランドが特産野菜として栽培されているが、通常、市場に並んでいる品種は、皮果肉とも軟らかく使い道の広い「中長なす」である。

90%以上が水分で、ビタミンやミネラルはほとんど含まれていない。しかし、カリウムや食物繊維は比較的多い。カリウムは体内の余分な水分を排出する働きがあり、血圧を下げる効果がある。食物繊維は腸内の有害物質の排出や便のカサを増やし

て便秘を改善する効果が期待できる（表1）。

なすの濃い紫色の果皮には、強い抗酸化作用を示すポリフェノールのアントシアニン系色素であるナスニンが含まれている。ナスニンは、抗酸化作用で生活習慣病から体を守る働きがあることから、皮をむかずに調理した方が良い。

漬物にする過程で紫色が薄くなることがあるが、紫の色素を安定化させるために鉄くぎやミョウバンを加えると良い。

なすは切って空気に触れるとポリフェノールのクロロゲン酸がポリフェノールオキシダーゼにより酸化して褐変を起こしやすい。調理時に切った際、水に浸すことがあるが、ナスニンが水溶性で切り口から抜け出すため、水につけずに使う方が良い。

なすは、体を冷やす食べ物と考えられていた。「秋なすは嫁にくわすな」ということわざがあるが、「胃腸や子宮が冷えて嫁の体に良くない」という解釈であり、嫁いじめではない。冷やす作用が気になる時は、しょうがなど体を温める食材と合わせて食べると良い。

なすは、生活習慣病予防に効果が期待できる健康野菜である。



千両なす



大長なす



丸なす

表1 なす（果実、生）の主な栄養成分と効能

栄養成分	含有量 (可食部100g当たり)	主な効能
1 食物繊維総量	2.2g	腸内環境の改善、血中コレステロール低下、糖尿病・大腸ガンの予防
2 ミネラル		
カリウム	220mg	高血圧・心筋異常の予防

資料：文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

注：上記栄養成分はへたを除いた数値。

2. にら ～スタミナアップ、冷え性予防 などに優れた健康野菜～

にらは、茎や^{りんけい}鱗茎を食用とする野菜類で、葉茎菜類に分類されている。

にらは、チジミや餃子の具をはじめ、ひき肉やレバー、もやし、卵、豆腐、ゴマとの相性が良く、さまざまな料理に使われ、にんにくと並びスタミナがつく食材として利用されている。

通常は緑色であるが、近年出回っている黄色の黄にらは日光にあてずに栽培したもので、癖が少なく食べやすい。

東南アジア・中国が原産といわれてお

り、中国や韓国でよく使われている。日本では、「古事記」において「加美良（かみら）」、「日本書紀」において「久々美良（くくみら）」として記載されており、古くから食されてきた野菜である。

ユリ科ネギ属の野菜で、1年中出回っている。主な産地は高知県、栃木県、茨城県である。

にらには、β-カロテン、ビタミンB₂、B₆、C、E、Kなどのビタミン類、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれている（表2）。β-カロテンはがん予防や免疫力アップのほか、体内でビタミンAに変わり、髪や皮膚、粘膜の健康維持、視力維持など

が期待できる。三大抗酸化ビタミンのA、C、Eに加えてビタミンKも豊富で、骨の形成を助けたり、血液を凝固させたりする働きがある。カルシウムは骨や歯を丈夫にするためには不可欠であり、骨粗しょう症を予防するうえで欠かせない栄養素であると共に、脳神経や筋肉の興奮作用を抑えるリラックス効果がある。独特の香りは硫化アリルと呼ばれる香りの成分であり、アリシンから生成される。ビタミンB₁の吸収率をアップして、糖の代謝を促進する働きがあるほか、抗菌作用や抗酸化作用などさまざまな効果が期待されている成分である。スタミナ食の代表として「レバにら炒め」

がよく挙げられるが、豚レバーはビタミンB₁が豊富であるため、アリシンを豊富に含むにらと一緒に食べることで疲労回復効果が期待できる。豚ヒレ肉、豚もも肉、鶏レバー、うなぎの蒲焼などもビタミンB₁が豊富であるため、にらを使った料理と一緒に摂取することをお勧めする。にらを食べると血流が良くなり、胃腸も温められて働きを良くする効果が期待できる。スタミナに自信がない人や冷え性の人は積極的にとりたい野菜である。

にらは、スタミナアップ、冷え性予防などに優れた健康野菜である。



葉にら



黄にら

表2 にら（葉、生）の主な栄養成分と効能

栄養成分	含有量 (可食部100g当たり)	主な効能
1 食物繊維総量	2.7g	腸内環境の改善、血中コレステロール低下、糖尿病・大腸ガンの予防
2 ミネラル		
カリウム	510mg	高血圧・心筋異常の予防
カルシウム	48mg	骨・歯組織の形成、筋肉収縮の維持、神経興奮・血液凝固の抑制
3 ビタミン		
ビタミンA (β-カロテン当量)	3500μg	目・皮膚・粘膜の健康維持、感染症・老化・ガン・動脈硬化の予防
ビタミンE	3.0mg	動脈硬化・老化・生活習慣病の予防、冷え性・肩こりの改善
葉酸	100μg	貧血の予防、胃腸の粘膜の健康維持、胎児の成長に不可欠
ビタミンC	19mg	風邪・ガン・動脈硬化の予防、疲労回復

資料：文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」
注：上記栄養成分は株元を除いた数値。

四季の野菜産地便り

～福岡県JA柳川の「博多なす」と栃木県JAかみつがのにら～

野菜業務部・野菜振興部

福岡の風土を生かした全国有数の出荷量を誇る「博多なす」

～ブランドを支えるJA柳川～

1 古来より世界中で愛されるなす

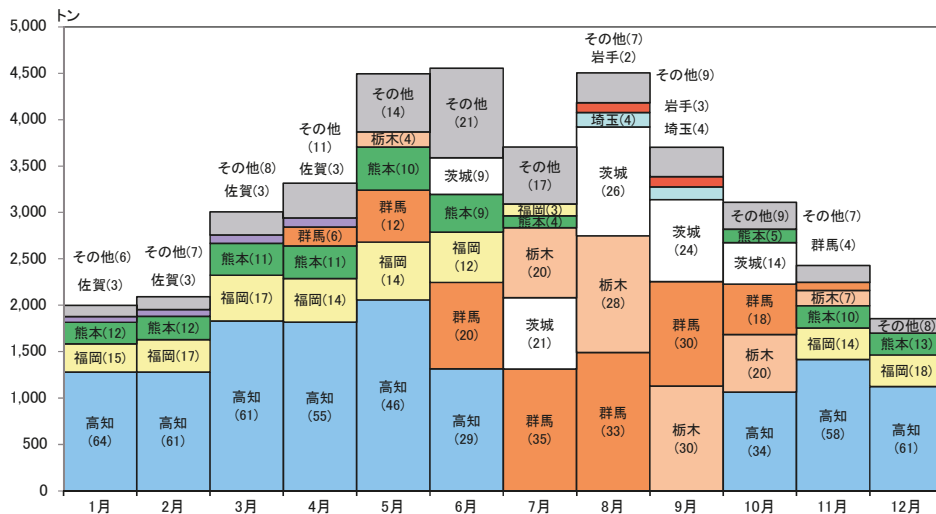
なすの原産地はインド東部とされ、日本には8世紀頃に中国から伝わったとされている。そのため、地方独特の品種も多く見られ、日本人にとってはなじみの深い野菜となっている。

国内で栽培されるものは、果実の大きさと形で分けられ、関東の“卵形なす”、東海・

関西の“長卵形なす（中長なす）”、東北と関西以西の“長なす”、九州の“大長なす”など、その地域の気候や嗜好が反映されている。

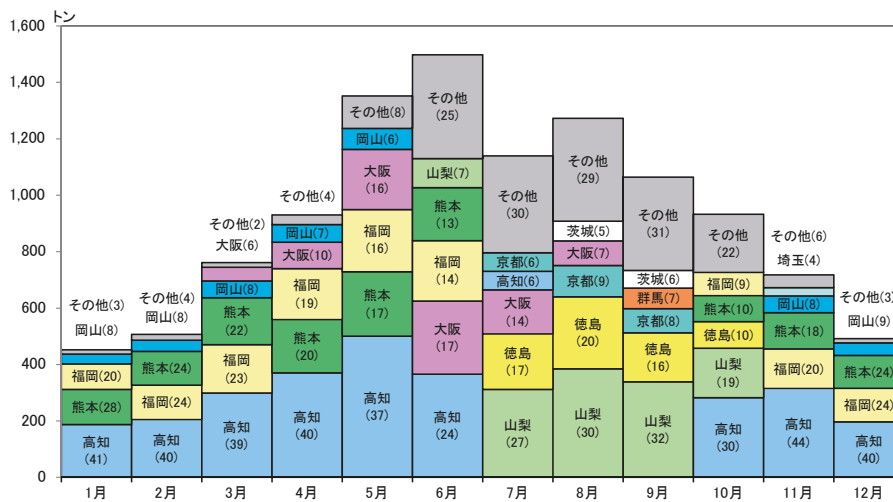
また、生育適温は23～30度と高く、以前は夏の代表的な野菜とされていたが、現在では施設栽培の普及や栽培技術の向上により、周年供給体制が構築されている(図1、2)。

図1 令和2年なすの東京都中央卸売市場の月別入荷実績



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」
原資料：令和2年東京都中央卸売市場年報

図2 令和2年なすの大阪中央卸売市場の月別入荷実績



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」
 原資料：令和2年大阪中央卸売市場年報

2 博多なすブランドの誕生

福岡県内では、古くからなすの栽培が行われていたが、長なすの東京出荷を始めるに当たり、関東の嗜好性にも合わせた長なす系の品種の試作が開始された。当時は、関東でのなすの嗜好が短形果であり、天ぷらや漬物として食されることが多く、長なすへの馴染みが薄かったため、商品知識や調理方法を記載したリーフレットを配布す

るなど、懸命な努力が重ねられた。

昭和63年に福岡県産ブランドの中長なすを「博多なす」として全国の市場へ出荷を開始し、平成20年には地域団体商標を取得した。生産現場では、商品管理体制を示した衛生管理マニュアルを作成し、生産圃場から選果場までの衛生的な商品管理の意識向上を図っている。また、「博多なす」という名称を出荷する段ボールや小袋に明記している（写真1）。



写真1 「博多なす」と明記された段ボール（左）と小袋（右）

写真提供：JA柳川

柳川農業協同組合（以下「JA柳川」という）も、博多なすのブランドで出荷を行うJAの一つである。柳川市は、福岡県の穀倉地帯筑後平野の最南部に位置し、管内には4本の河川が流れ、有明海に向かった緩やかな傾斜には多くの田畑が広がる。（図3、写真2）。気候は比較的温暖多雨で、穏やかな風土につつまれた農作物栽培に適した地域である。

管内のなすの販売高は約12億円にも上り、野菜類の中ではトップの販売高を誇る。また、柳川市、県普及指導センターやJA柳川が一丸となって積極的に新規就農への橋渡しに取り組み、相談会の開催や就農後のサポートの強化によって、毎年新規就農者も増えてきている。

3 県内で早期出荷を果たすなすの栽培から出荷まで

JA柳川管内では、収量が多く、柔らかくて食味の良い「PC筑陽^{ちくよう}」という品種を博多なすとして主に栽培している。土耕栽培が中心であり、8月下旬から9月中旬に定植が行われ（写真3）、9月から翌7月上旬まで安定した収穫が続けられる（写真4、5、6、図4）。

一部の生産者では20年ほど前から、軽くて扱いやすいロックウール（鉱物などを原料として作る人工繊維）を用いた栽培方法が導入されており、土耕栽培に比べて作付けの準備が容易で、県内の他産地よりもなすの早期出荷が可能となっている。

図3 JA柳川の管内図



出典：JA柳川HPより一部引用（機構作成）



写真2 有明海に面するJA柳川管内
写真提供：JA柳川



写真3 定植後の圃場



写真4 着果したなす



写真5 収穫時のハウス内の様子



写真6 収穫の様子

写真提供：JA柳川

図4



出典：JA柳川HPより引用

管内から市場へのお荷は、生産者が午前中になすを収穫し、コンテナに詰めて、選果場に持ち込む（写真7）。コンテナ内の

なすは、選果員が一本ずつ自動レーンに乗せ、機械で撮影して長さや曲がりを計測された後、等階級が分けられる（写真8）。



写真7 選果場に持ち込まれるコンテナ

写真提供：JA柳川



写真8 選果の様子

写真提供：JA柳川

等級が高いものは主にバラで選果員によって4キログラム段ボールに箱詰めされる(写真9)。等級が低いものは主に機械で袋詰めされて(写真10)、その後、選果員によって箱詰めされる。最盛期には、35～40人体制でこの選果作業に当たり、機械で梱包されたのち、その日のうちにトラックで地元や関東、関西、中国地方の各市場へと出荷される。

JA柳川ではこのような体制で高品質で

食味の良いなすの栽培・出荷が、シーズンを通して行われている。JA柳川の担当者は「生産量、販売高ともに近年伸びており、JA柳川なす部会も若手を中心に産地のPRや子供たちへの食育活動などにも力を入れ、新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮した上で、活発に活動が続いている。今後も生産、販売だけでなく、いろいろな視点からさまざまな取り組みを続けていきたい」と語る。



写真9 箱詰めされる様子

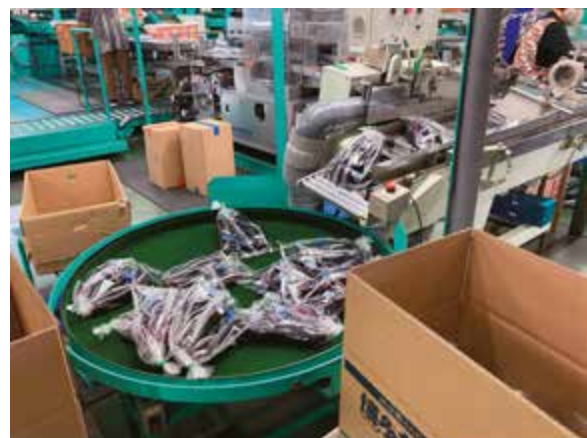


写真10 袋詰めされる様子

写真提供：JA柳川

4 毎年4月17日は「なすび記念日」！

冬春なすの主産6県(JA全農ふくれん、JA高知県、JA熊本経済連、JA全農おかやま、JAさが、JA全農とくしま)で組織される「冬春なす主産県協議会」が、なすをもっと食べて欲しいという願いを込め、毎年4月17日を「なすび記念日」(平成16年2月に日本記念日協会認定)、毎月17日を「国産なす消費拡大の日」とした。

なすび記念日には、各産地ともなすをアピールするさまざまなイベントを催し、全国の卸売会社、スーパーなども含め、販売に力を入れている。

JA柳川でも、なす部会青年部が管内の小学校になすを無料で提供したり、新型コロナウイルス感染症拡大前までは、女性部の方々が市民祭りやJA農業まつりにブースを設けて試食会を行ったりと、販売促進活動を積極的に行っていた(写真11)。



写真11 スーパーでの販売促進活動

写真提供：JA柳川

5 購入するならこれ！おいしいなすの見分け方

なすの成分中90%以上は水分が占めているため、重みがあり、ヘタが黒くて切り口がみずみずしいもの、また、皮に含まれるナスニンは、日光を浴びて合成されることから、皮に光沢と張りがある、色むらがないものを選ぶのが良い。

また、なすは暑さや湿度には強いが、一方で寒さや乾燥に弱い傾向がある。5度以下で冷蔵保存すると「低温障害」を起こし、皮がやわらかく褐色になるため、常温で2~3日程度で使い切るのが良い。冷蔵庫に入れる場合は新聞紙などで包み、ポリ袋に入れることで、冷えすぎと乾燥を防ぐことができる。

6 和洋中、どんな料理とも相性抜群！是非ご賞味を。

油との相性が良く、油を吸収すると肉質がなめらかになるとともに、油でコーティングされることで栄養素の流出を防ぐことができる。油を控えたい場合は、みそ汁やスープもおすすめである。JA柳川では、農産物加工品として、「なすとオクラの味噌汁」を販売しており、博多なすのおいしさを手軽に味わうことができる(写真12)。

また、調理の際、切ったまま放置すると酵素の影響で変色するため、水につけて変色を防ぐことがあるが、ナスニンは水溶性分であり、長時間浸けるのはなるべく避けた方が良く、表面積を小さくして切ることも変色を防ぐ方法として有効である。

皮にはナスニンが多く含まれているた

め、皮を剥かずに調理をした方が無駄なく栄養を摂取することができる。また、皮に切れ込みを入れることで調理時間が短くなり、色が鮮やかに仕上がるとともに、味もしみ込みやすくなる。

J A柳川のホームページでも、「なすピザ」や「博多なすの豚肉巻き」のレシピを博多なすのPR動画内で一部公表している(写真13)。

7 なすを食べて健康になろう！

なすには、余分な塩分や水分の体外への排出を促すカリウムが多く含まれており、むくみの解消や生活習慣の予防に効果的である。また、カリウムには身体の熱を逃がす働きもあるため、夏バテ解消にも役立つ。

アントシアニン系色素のポリフェノールの一種であるナスニンには、強い抗酸化作用があり、免疫力の向上、眼精疲労の緩和やアンチエイジングにも効果が期待されている。

暖かくなるに連れ、なすの収量も増えてくることから、ぜひさまざまな調理方法でご賞味いただきたい。



写真12 J A柳川農産物加工品「なすとオクラの味噌汁」

写真提供：JA柳川

お好みの具材をのせてとろーりチーズがおいしい
なすピザ

材料 (4人分)

博多なす	2本	ハム、シーチキン	適宜
トマト	1個	ピザソース	適宜
ピーマン	2個	とろけるチーズ	適宜
博多アナシメジ	適宜		

作り方

- 博多なすを7、8センチの斜め輪切りにする
- トマトは薄くスライスし、ピーマンは細く切る。博多アナシメジは小房に分け、ハムも1センチ位に切る
- ホットプレートにサラダ油少々を熱し、博多なすを並べる
- 博多なすの片面が焼けたら裏返してその上にピザソースを塗り、さらにトマト、ピーマン、博多アナシメジ、ハムなどお好みの具材をのせ、とろけるチーズをのせて、蓋をしチーズが溶けるまで加熱すれば出来上がり

肉を巻いて、焼いてタレをかけるだけ
博多なすの豚肉巻き

材料 (4人分)

博多なす	2本
豚バラ肉薄切り	16枚
塩こしょう	少々
焼肉のタレ	適宜

作り方

- 博多なすを豚バラ肉で巻きやすい大きさに切る(8等分位)
- 博多なすに豚バラ肉を巻き付け、軽く塩胡椒をする
- 熱したフライパンにサラダ油を少々入れ、肉の巻き終わりを下にして入れる
- 肉に焼き色がつき、博多なすに火が通ったら焼肉のタレを回し入れ、タレが絡まったら出来上がり

写真13 料理レシピ

出典：J A柳川HP掲載「博多なすPR動画」

URL：<https://www.youtube.com/watch?v=k2hU47v4PaU>

甘みがあり食欲を増す香りの栃木県産にら

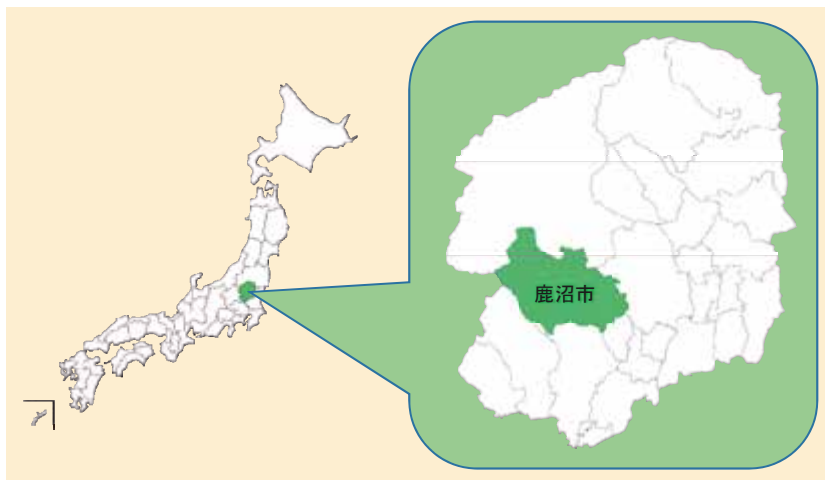
～全国有数のにら産地、栃木県鹿沼市～

1 栃木県は作付面積日本一のにら産地

にらは生命力が強く、刈り取り後の株から次々に新葉が伸び（1カ月で30～40センチ）、年5～10回収穫できる野菜である。栃木県は作付面積が日本一、出荷量が高知県に次ぐ第2位のにら産地である。にらは県内ほぼ全域で栽培され、特に、西北部の上都賀地域（日光市および鹿沼市）

に位置する鹿沼市は、県内有数の産地となっている。同地域を管内とする上都賀農業協同組合（管内は同地域のほか、栃木市西方地区を含む。以下「JAかみつが」という）が、栃木県産にらの約3割強を生産しており、同JAの鹿沼にら部（部員数122人）が生産の主体となっている。（図1、表、写真1）。

図1 栃木県鹿沼市の位置



資料：機構作成

表 にら出荷量の上位5都道府県

順位	都道府県名	作付面積		出荷量	
		ha	(占有率)	t	(占有率)
	全 国	1,980		51,500	
1	高 知	246	12%	13,200	26%
2	栃 木	352	18%	9,070	18%
3	茨 城	202	10%	6,700	13%
4	宮 崎	96	5%	3,350	7%
5	北 海 道	66	3%	3,000	6%

資料：農林水産省「令和2年産野菜生産出荷統計」



写真1 男体山を望む鹿沼市内のにらのパイプハウス
(左：JAかみつが 大門氏、右：JAかみつが鹿沼にら部 稲川部長)

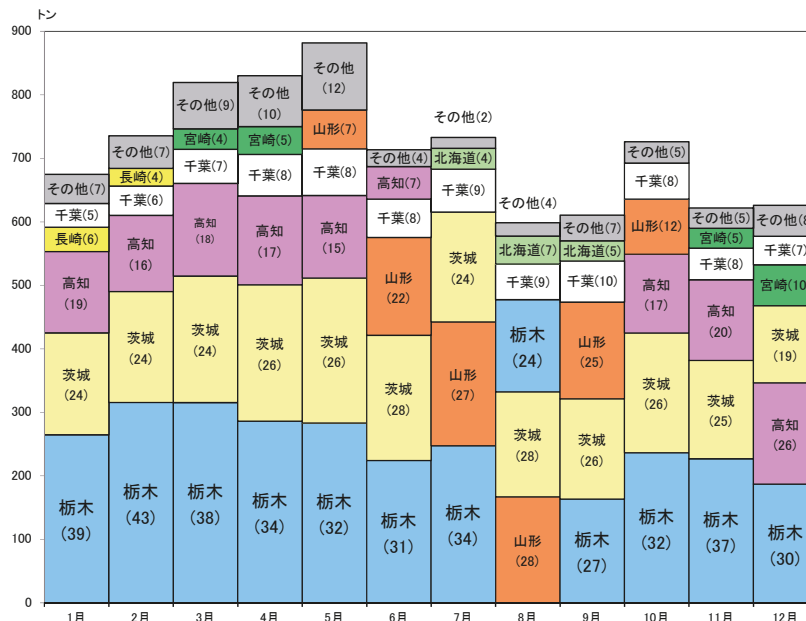
出荷量全国第2位の栃木県産にらだが、東京都中央卸売市場では最大の入荷量を誇っている(図2、写真2)。

なお、栃木県はにら出荷量日本一を目指し、平成24年から「栃木にらNo.1産地奪回運動」*を展開し、県、JAおよび生産者が一丸となって生産拡大、新品種、

新技術の開発に向けた取り組みを行っている。26年には、県独自で育成する多収性品種「ゆめみどり」を開発し、多収栽培技術とともに県内各産地へ普及させている。

*平成17年までは収穫量日本一だったが、18年に、豊富な日照量と温暖な気候で周年長期出荷を行う高知県に抜かれて第2位となった。

図2 令和2年の東京都中央卸売市場におけるにら入荷量



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」(原資料：令和2年東京都中央卸売市場年報)



写真2 JAかみつが鹿沼にら部のにら（左：出荷前予冷の様子、中央：一般的な10束以上入りフレッシュグリーン包装（防曇袋）、右：量販店で販売される小束）

2 休耕田の有効活用による周年栽培

栃木県におけるにら栽培は、米の裏作期である冬季の労力活用と収入確保を目的に、昭和40年代初期に鹿沼市で栽培が始まり、その後、水田転作作物として県内のほぼ全域に広がった。当初は、水田裏作期の冬にら（12月～翌5月収穫）が中心であったが、米の転作政策などによる休耕田の有効活用とさらなる収入確保を目指して、夏にら（6～11月収穫）を導入し、現在では、周年作型と夏にらにより、周年供給体制が確立している（図3）。

3 にら作りは手間がかかる

野菜は、多くの品目が播種、定植後、数カ月で収穫可能となるが、にらはじっくり株作りをする必要があり、早くても播種後

10カ月、定植後7カ月経ってから初めて収穫が可能となる。JAかみつがを含む県内各産地では、周年作型において品質と生育の揃いを良くするため、定植後、生育したにらの1番刈りの30日前くらいに捨て刈りをする。捨て刈りにより、1回目の収穫は捨て刈りしない場合よりも1カ月程度収穫が遅くなるが、長期間にわたって高品質なにらの収穫が可能となる（写真3、4）。なお、2年株といわれる収穫最終年次のにらも、7回目収穫前に最後の品質調整として捨て刈りすることで、最後まで高品質なにらの収穫が可能となるなど、品質第一のにら生産を励行している。

鹿沼にら部の稲川部長は、「鹿沼のにらは、寒暖差がある気候で日照に恵まれていることに加え、生産者が一丸となって高品質なにらの栽培に取り組んでいるので、葉先から株元まで栄養とうまみが詰まってお

図3 JAかみつがにおけるにら作型表

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
周年作型	1年株	●			▲					✱		①	②
	2年株	③	④	⑤	⑥				✱	⑦	⑧		
夏にら	1年目（養生）	●			▲								
	2年目（収穫）		①			②	③	④	⑤				

資料：聞き取りにより機構成作成。

注1：①～⑧の数字は収穫回数を示す。

注2：あくまでもJAかみつがにおける目安であり、本文中の県の作型とは必ずしも一致しない。



写真3 捨て刈り作業



写真4 収穫作業

り、葉は幅広で甘みがあっておいしい。主力品種となりつつあるゆめみどりは、にらの香りがマイルドで、サラダとして食べてもおいしい。にらは鍋などで脇役として使用されることが多いが、産地では主役の食材なので、JAかみつがのホームページで紹介しているにら部のレシピを活用してさまざまなにら料理を楽しんでほしい」と話す（写真5）。

4 にらは栃木県民が自慢できる逸品

栃木県は、県民の郷土愛醸成と県ブランド力向上を図るため、後世に残し、大切に

したい、自慢できる県内の100の地域資源を「とちぎの百様^{ひゃくさま}」として選定し、平成27年4月に県ホームページで公表した（写真6）。とちぎの百様は、「歴史・文化・人物」「自然」「グルメ」「観光・レジャー・その他」の4分類が選定され、にらは、「独特の味と香りは、スタミナの証。名物の餃子にもたっぷり♪」と紹介されている。

また、鹿沼市も市内の優れた商品を認定し、情報発信することで、市の知名度とイメージの向上に繋がることを目的に、にらを含む43品を「かぬまブランド」として認定している（写真7）。



写真5 JAかみつが鹿沼にら部の稲川部長



写真6 とちぎの百種ホームページ

出典：栃木県総合政策部地域振興課地域振興・移住促進担当「とちぎの百種」
URL：http://www.100sama.tochigi.jp/



写真7 左：「かぬまブランド」サイトトップ画面、右：かぬまブランド認定ロゴが入ったJAかみつが産にら

出典：かぬまブランド推進協議会「かぬまブランド」
URL：https://kanuma-brand.jp/

5 にらは食べ方いろいろ

にらを使った料理といえば、餃子やにら玉、レバニラといったものが思い浮かぶが、栃木県内では、にら玉汁、天ぷら、おひたしといった家庭料理はもちろん、そば店ではにらそばなどが供されているなど、さまざまな料理で活用している。鹿沼にら部では、消費者にもっとたくさんのにらをおい

しく食べてもらうため、鹿沼風お好み焼きやにら入りコロッケなどの「鹿沼にら部ニラレシピ」を考案し、JAかみつがホームページで公表している（写真8）。

どのレシピも、にらの食欲を増す芳醇な香りと、甘み、辛みといった料理のアクセントになる味が生かされており、ぜひお試しください。

鹿沼にら部ニラレシピ



J Aかみつがで出荷しているニラは、徹底した栽培管理で高品質出荷を行っています。

J Aかみつが鹿沼にら部ではレシピを考案して、ニラを美味しく食べてもらおうと農家メシを紹介しています。皆さんもニラをおいしく食べてください！！

にら入りコロッケ



～材料 (8割分)～

・ポテト	400g	・塩	適量
・卵	1個	・小麦粉	適量
・タマネギ	60g	・パン粉	適量
・鶏のささみ	80g	・ミニトマト	適量
・油	大さじ4		
・塩/こしょう	少々		
・ニラ	100g		
・スキムミルク	大さじ2		
・小麦粉	20g		
・卵	1/2個		
・パン粉	30g		

写真8 鹿沼にら部ニラレシピ

出典：J Aかみつが「にらを使ったお料理」

URL：https://Jkamtuga.jp/smarts/index/97/

6 にらはスタミナアップ、冷え性予防などに優れた健康野菜！

にらは、がん予防や免疫力アップ、髪や皮膚、粘膜の健康維持、視力維持などが期待できるβ-カロテン、三大抗酸化ビタミンのA、C、Eに加え、骨の形成を助けたり、血液を凝固させたりする働きがあるビタミンKなどが豊富に含まれている。また、

にらの独特の香りである硫化アリルは、ビタミンB₁の吸収率をアップして、糖の代謝を促進する働きがあるほか、抗菌作用や抗酸化作用などさまざまな効果が期待されている成分である。

スタミナアップや冷え性対策として、さまざまな料理でにらを積極的に食べていただきたい。

四季の野菜のおすすめ簡単レシピ

～なすのスパイシーカレースープ&にらと豚ひき肉のパワー丼～

今月は、生活習慣病予防が期待できる“なす”とスタミナアップ、冷え性予防などに優れた“にら”のおすすめ簡単レシピを紹介します。この季節は、なすは高知、熊本、福岡、にらは宮崎、栃木、茨城などが主産地です。

「なすのスパイシーカレースープ」



具材をクミンシードでじっくり炒めることで、香りが豊かになり、味のアクセントになります。

スパイシーな香りが食欲をそそる、具たくさんのスープです。

（野菜重量：120グラム）

■材料（1人分）

なす	80～85g	水	150cc
赤パプリカ	20g	コンソメ顆粒	小さじ1
たまねぎ	20g	酒	小さじ1
むきえび	25g	カレーパウダー	小さじ1/2
しょうが（薄切り）	2～3枚	ケチャップ	小さじ1
クミンシード	小さじ1/4	塩・黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1/2		



■作り方

1. なす、赤パプリカは横半分になり、縦8等分に切る。たまねぎは薄切りにする。むきえびは、酒（分量外）を少量ふりかけておく。
2. フライパンに、オリーブ油とクミンシードを入れ弱火で炒め香りが出てきたら、なす、赤パプリカ、たまねぎ、むきえびを入れ、カレーパウダーを加えて更に炒め合わせる。
3. 2に水、コンソメ顆粒、酒、しょうが（薄切り）を入れ、具材に火が通るまで中火で煮る。煮立ってきたらあくをすくい、ケチャップを加え、塩・黒こしょうで味を調整して出来上がり。



（ポイント）

- ・具材をクミンシード・オリーブ油でじっくり炒めることで、香りが豊かになります。
- ・カレーパウダーは、メーカーにより香辛料等の配合が異なりますので、分量を調整してください。
- ・コンソメ顆粒は、メーカーにより濃度が異なりますので、分量を調整してください。

■応用編

- ・むきえびの他に、ソーセージやベーコンなどでも代用できます。

「にらと豚ひき肉のパワー丼」



そのままでも卵黄と絡めても、おいしく頂ける一品です。卵黄と絡めるとマイルドな味を楽しめます。

にらと豚ひき肉を甘辛味で味付けをしたご飯が進む一品です。

(野菜重量：50グラム)

■材料（1人分）

にら…………… 50g
 豚ひき肉…………… 80g
 しょうが（すり下ろし）… 小さじ1/4
 にんにく（すり下ろし）… 小さじ1/4
 ごま油…………… 小さじ1/2
 ご飯…………… 適量
 卵黄（生）

A 酒…………… 大さじ1
 みりん…………… 大さじ1
 オイスターソース…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1
 砂糖…………… 小さじ1 + 1/2



■作り方

1. にらは3 cm幅に切る。
2. フライパンにごま油をひき、すり下ろしたしょうが・にんにくを入れる。香りが立ってきたら、豚ひき肉を加えて中火で炒める。
3. 2の豚ひき肉に火が通ってきたら、Aの合わせ調味料、1のにらを加え炒め合わせる。
4. 丼鉢にご飯を盛り、3のをせ卵黄を添えて出来上がり。



（ポイント）

- ・ にらを炒める時は茎の部分を先に入れて、葉先は少し時間をおいて入れるとよいでしょう。
- ・ Aの調味料をボウルに全て入れ「合わせ調味料」を作っておくと便利です。

- ・ 卵黄（生）は、新鮮な卵をお使いください。
- ・ ご飯、卵黄（生）と絡めることを想定して、少し濃い味付けとなっています。また、卵黄（生）がなくてもおいしくお召し上がりいただけます。

レシピ作成者：菊間 恵子

「おすすめやさしいレシピ集」はこちら。

alic 野菜

検索

今回紹介したレシピの作り方の写真やその他のレシピもご紹介しています。

<お問い合わせ先> 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜業務部管理課 齋藤・山領 TEL：03-3583-9448