

なす

旬 夏

和名：茄子、なすび 学名：Solanum melongena L. 英名：eggplant

分類 ナス科ナス属

原産地 インド



〔長卵形なす〕

1 植物として

なすはナス科の多年草で熱帯では低木になりますが、温帯では一年草となります。原産地のインドから東南アジアに伝わり、日本へは7世紀頃に中国から渡来しました。8世紀の奈良時代には栽培されており、当時の書物である「正倉院文書」にはなすを献上したとの記述があります。「なす」という呼び名は宮中の女房言葉で、初めは「奈須比」と呼ばれていました。

また、「一富士二鷹三茄子」と夢に見ると縁起の良い物となっており、江戸時代の徳川幕府は駿府になすの菜園を作り、今でいう「促成栽培」（早出し）の走りもしており、初夏には早飛脚で江戸まで運ばせたといわれています。

野生に近いなすや在来品種は、葉やへたとげがありますが、現在とはげの少ない品種が育成されています。

2 作物として

なすは耐寒性がなく暑さにも弱いため、露地での夏秋なす栽培の場合、遅霜が降りなくなってから苗を定植し、草勢が衰える夏の前にできるだけ多く収穫します。果実（なす）は開花後20日前後に未熟果を収穫します。夏越し後、秋の適温期にも良品を収穫するために、台木の選択や追肥・水やりなどを工夫します。高知県や熊本県で多い促成栽培では、ハウスなどの施設で冬から春にかけて収穫します。

なすの鮮やかな紫色はナスニンというアントシアニン色素で、紫外線によって着色が促進されるため、太陽の光がしっかりと入るように枝葉を整えて育てます。冬春なすでは受粉用蜂やホルモン処理によって着果を促しますが、近年は「あのみり」のような単為結果性品種を用いた作業の省力化が図られています。

3 食材・商品として

なすは世界中で栽培されている野菜で、漬物、汁物、炒め物、揚げ物とどんな料理とも相性が良いことから、日本人にとってもなじみ深い野菜の一つです。日本ではへたと紫色のなすが一般的ですが、世界では白色、緑色、薄紫色など色彩も形もさまざまです。なすの光沢のある肌は美しく、深い紫は「なす紺」と呼ばれ色を表す言葉となっています。

なすの日本での栽培の歴史は古く、関東の「卵形なす」、東海・関西の「長卵形なす」、東北と関西以西の「長なす」、九州の「大長なす」のように、地域ごとに特徴ある大きさや形で発展しました。他にも北陸・京都の「丸なす」、山形の「小なす」など多くの在来品種があります。しかし近年では、栽培が容易なこと、いろいろな用途に向くことなどの理由から、千両二号のような長卵形なすが全国的に出回っています。

主な
種類と特徴

長卵形なす

もともとは東海・関西で栽培されていたなすです。果皮がやわらかく、味にくせがないのが特徴で、温暖地・寒冷地関係なく栽培が容易なことから全国的に生産が伸びました。店頭で最もよく見かける品種です。



長なす

長なすの果実は20~25cm程で、東北と関西以西で多く作られており、西日本で人気がある品種です。寒冷地で生産されるものは果肉が締まり漬物に、温暖地で生産されるものは果肉がやわらかく焼き物や煮物に向きます。

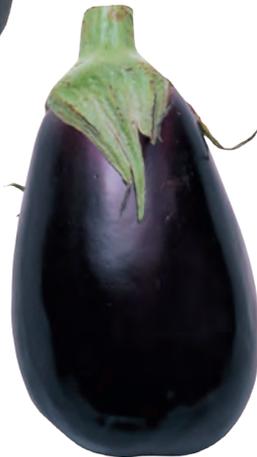
小なす

長さ3cm程と小さく、「一口なす」とも呼ばれます。果実は丸形で、果皮がやわらかく、種が少ない品種です。辛子漬けなどに利用されます。



米なす

アメリカの品種である「ブラックビューティー」を基に改良・育成された品種で、へたが緑色をしています。果皮がかたく、果肉も密で煮崩れしにくいいため、詰め物をして煮たり、焼き物にしたりするのに向いた品種です。



大長なす

大長なすの果実は40~45cm程と長く、九州で多く栽培されているタイプです。果皮がかたく、果肉がやわらかいことから、焼き物や煮物に向いた品種です。

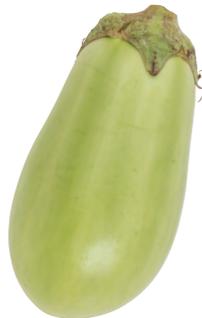


丸なす

米なすより丸く、果肉はきめ細かく、やわらかいので田楽や煮物に利用されます。代表品種である京都の「賀茂なす」は直径12~15cm、重さ300g程にもなります。

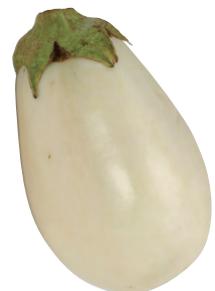
ゼブラなす

ゼブラなすは、白い縞模様が入ったなすで、日本ではあまり出回っておらず産直などで見ることが出来ます。大きさはさまざまあり、果皮は一般的ななすよりかたいです。原産地はイタリアで加熱調理に向いており、焼いても煮ても煮崩れしにくいです。



青なす

青なすは、「翡翠なす」[緑なす]とも呼ばれます。なすの紫色はポリフェノール「ナスニン」という色素の色ですが、青なすはこのナスニンを持っていないのが特徴です。長いものから丸いものまで品種によってさまざまな形があります。埼玉県で栽培される「埼玉青大丸なす」もこの青なすです。



白なす

白なすは、真っ白ななすです。形は米なすと似ています。一般的ななすに比べて果肉がやわらかく、加熱調理するとトロトロの食感となります。さまざまな地域で栽培されていますが、有名な地域として鹿児島県(鹿児島白なす)や新潟県(越後白なす)があります。

赤なす(ヒゴムラサキ)

一般的ななすよりも長く太い果実(長さ30cm前後)が特徴で、果肉がやわらかく、アクが少なく甘味があります。熊本県で栽培されるなすで、伝統野菜「熊本赤なす」から開発された品種です。



畑からお店まで



定植後のほ場です。



定植後1カ月ほどのほ場の様子です。



なすは、「三本仕立て」という方法で枝を誘引して育てていきます。一番花の下の側枝を育てていきます。



紫色の花が咲きます。



受粉させるためにマルハナバチを利用する場合もあります。



このくらいの大きさになったら収穫です！



傷をつけないよう人の手で一つずつ丁寧に収穫していきます。



ハウス栽培では、CO₂施肥による栽培もされています。



集出荷場に集められたなすを、自動選別機で等級別に調整し、箱詰めにして出荷します。

栄養と機能性成分

POINT! 紫色は抗酸化作用のある色素成分、おいしく健康にも良い野菜です。

なすの紫色の皮に含まれる色素成分の「ナスニン」はアントシアニン系のポリフェノールで、抗酸化作用があり、活性酸素や発がんの抑制、動脈硬化や高血圧の予防などに効果があるといわれています。また、なすのアク成分の一つであるクロロゲン酸もポリフェノールで、老化を防ぎ、がん予防としての効果が期待できます。

また、カリウムを多く含み、きゅうりと同様にむくみの予防や利尿作用、高血圧の抑制効果が期待できます。なすは古くから体の熱を冷ます食べ物として、夏の暑い時期によく食べられてきました。なすの漬物を作るときは、なすの紫色の成分「ナスニン」の退色を防ぐために、古くぎやミョウバンなどを入れると色鮮やかなまま漬物を作ることができます。なすは、油と相性がよく、果肉がスポンジのようになっており油をよく吸収し、炒め物や揚げものにするとなすの味がまろやかになり大変おいしくなります。夏バテ等で体力が落ちている時、旬のなすとお肉などを上手に組み合わせてスタミナをつけましょう。

動画配信中

収穫から出荷までの動画が観られます！



「なす」が届くまで



主な栄養成分

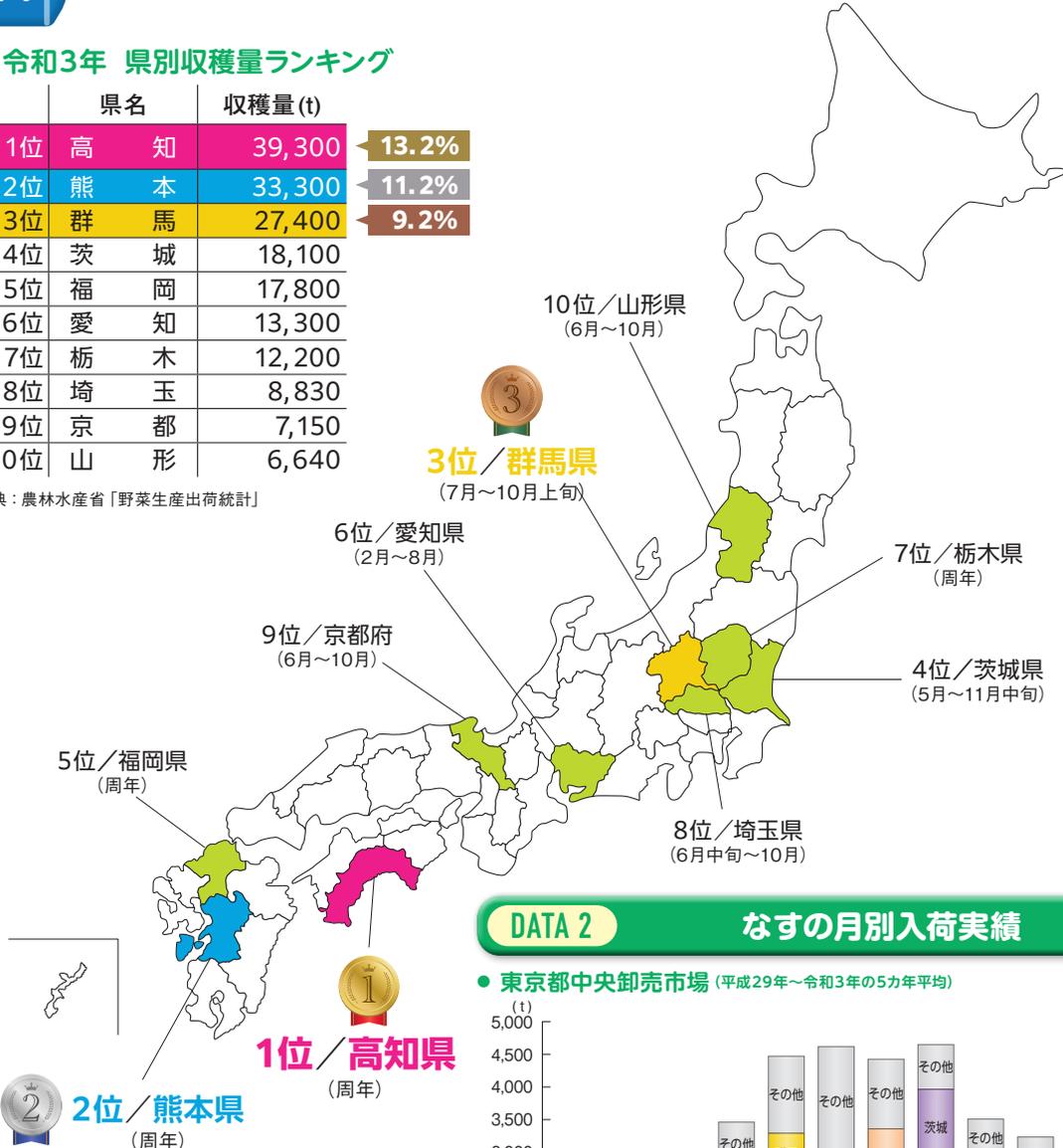


資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量 (t)	
1位	高知	39,300	13.2%
2位	熊本	33,300	11.2%
3位	群馬	27,400	9.2%
4位	茨城	18,100	
5位	福岡	17,800	
6位	愛知	13,300	
7位	栃木	12,200	
8位	埼玉	8,830	
9位	京都	7,150	
10位	山形	6,640	

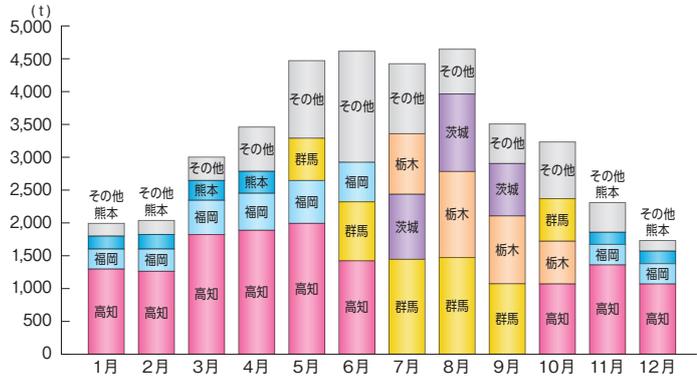
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



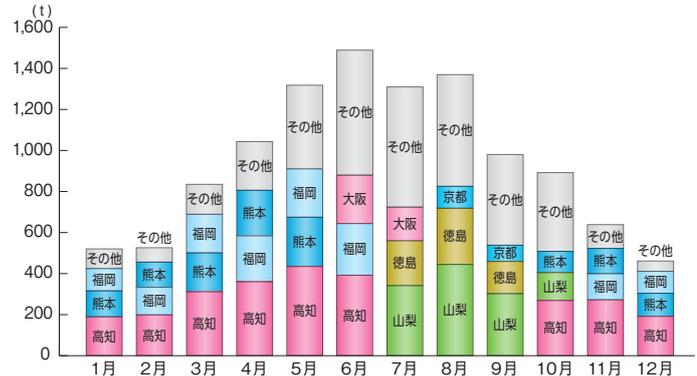
DATA 2

なすの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



DATA 3

なすの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

121 g

購入金額

59 円

※総務省「家計調査」(令和元年～3年の3カ年平均)

ペジ探

最新のデータが観られます！

「野菜マップ」
にGO!! ▶▶▶▶▶

