

機構から

野菜ブックは、品目ごとの種類や特徴、畑からお店までの流れ、栄養と機能性成分などを写真とともに掲載しています。また、二次元コードにより、生産などの現場を知って頂くための動画を配信したり、野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすく、より使いやすいような工夫を凝らしています。

多くの皆さまに、日本の野菜生産の現状や特性などについて理解を深めていただくとともに、食や農に関する知識を深める参考書としてご活用いただけますと幸いです。

詳細は、こちらから : https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html



果菜類・実や種を食べる

なす

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

旬 夏



〔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、初夏には早稲田で江戸まで運

2 作物として

なすは耐寒性がなく暑さにも弱いので、露地の夏から秋まで栽培の場合、遅霜が降りなくなってから苗を定植し、早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とよく枝葉を育てて育て

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。日本ではへたとごま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」



なすの特徴

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。果実がやわらかく、煮くくはがないのが特徴で、漬物や、煮物・炒め物など幅広い用途から全国的に生産が伸びました。近頃では最もよく見かける品種です。

小なす

長さ3cm程と小さく、「一日なす」とも呼ばれます。果実は球形で、果色がやわらかく、種が少なく品種です。平手揚げなどに利用されます。

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。果実がたく、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。

ゼブラなす

ゼブラなすは、白・黒の縞模様が特徴的ななすで、日本ではあまり出回っていませんが、海外では人気があります。大きさはさまざまあり、用途は一般的ななすと変わりません。果実の色は白・黒・紫の3色に分類されており、縞模様はアントシアニン色素によるものです。

丸なす

果実が丸く、果肉は柔らかく、やわらかいので田舎や煮物に利用されます。代表品種である京都の「丸なす」は直径12~15cm、重さ300g程になります。

青なす

青なすは、(南蛮なす)とも呼ばれます。果実が緑色で、果肉は柔らかく、やわらかいので田舎や煮物に利用されます。



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、活性酸素やがんの抑制、動脈硬化・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、がん予防などの効果が期待できます。

また、カリウムを多く含み、きゅうりと同様にくみもの予防や利尿作用、夏の暑い時期によく食べられてきました。なすの漬物を作る時は、紫色の成分「ナスニン」の退色を防ぐために、古くはミョウバンを入れると色鮮やかで長持ちさせることができます。なすは、油と相性よく、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、肉が柔らかくなるように大変おいしくなります。夏バテが落ちている時、旬のなすとお肉などを上手に組み合わせると良いでしょう。

動画 配信中

「なす」が動くまで

主な栄養成分



○野菜ブック Amazon、楽天ブックス、三省堂オンデマンド(三省堂は店舗来店購入可)で発売中!

Amazon

楽天ブックス

三省堂

オンデマンド