

## 第20回 健康野菜塾テーマ食材

# なす

### ☆歴史☆

アジア原産で、日本でも古くから栽培されていたため、全国にその土地特有のおいしい品種がたくさんあります。なすはその形から、長なす・卵型なす・丸なすに果皮の色から赤紫・黒紫・青緑・白に分類されますが、現在最も出回っているのは長卵形で、大きさは卵形なすと長なすの中間ほどの中長、黒紫色で、味にも癖がなく幅広く使用できるのが人気の理由です。

関西では京都の賀茂なすや卵形の山科なす、大阪の泉州水なすなどが有名です。

京都では昔からなすをにしんと炊き合わせて食べる習慣があり、これを食べて夏の到来を実感すると言われています。

### ☆商品のご紹介☆

#### 大長なす

● 産地 ●

熊本県

● 特徴 ●

九州の焼きなす、煮なす用で、柔らかい肉質が特徴です。長さは40～45センチもあり、「博多長」「久留米長」が代表品種です。



#### 千両2号

● 産地 ●

岡山県

● 特徴 ●

柔らかくて歯切れがよく、色つやも見事な千両なす。日持ちがよく、黒紫色が濃い長卵形の品種で、皮・果肉ともに軟らかく、調理し易いのが特徴です。



#### 折戸なす

● 産地 ●

静岡県

● 特徴 ●

「一富士二鷹三茄子・・・」駿河の名物であるなすが、復活しました。徳川家康が好んで栽培させた折戸なすは、丸い形ととがったとげが特徴。火を通すと甘みが増します。折戸だけでしか作られていない希少な「静岡のこだわりのなす」です。



## 白なす（白）

● 産地 ●

群馬県

● 特徴 ●

外皮の真っ白ななす。皮から色が出ないので料理の色の邪魔をしません。食味は米ナスに似ていて炒め物、フライに向いています。小さい果実で収穫すればピクルスやスライスしてサラダにもなります。果熟になると外皮は黄色に変わっていきます。



## 白なす（緑）

● 産地 ●

群馬県

● 特徴 ●

見た目は変わっていますが、中は普通のなすと変わらず、味は加茂なすに似ています。田楽、天ぷらなどに向いており、油との相性はバツグンです。煮たり汁物にした場合、汁の色を汚さず、煮崩れしない特徴を持っているのでおすすめです。



## 山科なす

● 産地 ●

京都府

● 特徴 ●

古くから山科特産として栽培され起源や変遷は不明です。卵型種中なすに分類され、果実の重さは平均80g、果形は卵型で皮が薄く肉質も柔らかいが収穫後短時間で変色し傷つきやすい品種です。用途は果皮が薄く歯切れが良いので煮物、しぎ焼、漬物（ぬかみそ漬）に適していて京都の郷土料理「なすとにしんの煮き合わせ」は、このなすを使ってとりと煮上げます。



## 賀茂なす

● 産地 ●

京都府

● 特徴 ●

17世紀末の文献にも登場し、明治になってから産地の上賀茂や西賀茂の名をとって「賀茂なす」と呼ばれるようになったといわれ、現在も、田楽などの京料理に欠かせない食材として親しまれているなすです。



## 水なす

● 産地 ●

大阪府・千葉県

● 特徴 ●

水茄子は泉州の土地以外では育たないことから「幻のなす」といわれます。泉州の水茄子は、その名の通り水分をたっぷり含み、昔、田畑の片隅に植えて夏の田畑の草刈などの農作業時に手で水茄子をぐっと絞りと絞り、ほとばしり出る水分で喉の渇きを潤したといわれています。塩漬けや糠漬けなどにするとパリッとした皮と柔らかい果肉を楽しめます。



## 赤なす

● 産地 ●

熊本県

● 特徴 ●

熊本で生まれた新しい品種の赤なすは、種が少なく、アクが出ないのが特徴。張りがある柔らかい実はどんな食材とも相性バツグンです！特に焼きなすにするととても美味しい品種です。その他、なす田楽や天ぷらなどの料理にも向いています。



## 十全なす

● 産地 ●

新潟県

● 特徴 ●

新潟県中蒲原郡村松町・旧十全村の地名が名前の由来。十全村から白根市に嫁入りした時その種を持参したのが始まりといわれています。古くから自家栽培用として、新潟県ではその栽培が受け継がれてきた『十全茄子』です。果皮は柔らかくて歯切れがよく、緻密で甘味のある大粒の果肉は浅漬けに最適な品種です。

