



台風6号の通過後、本格的に雨が降りました。どこも、水浸し！畑では、なす、ピーマン、かぼちゃ、トマト、ミニトマト、ズッキーニ、モロヘイヤ、芋の茎などの収穫が、本格的に始まっています。雨のため、トマトの裂果やサツマイモの苗の腐れが心配です。このサツマイモと、お届けする芋の茎は、別物です。芋の茎(エレガントサマー)は、茎専用の品種です。皮を剥かずに食べることができます。炒め物、煮物、具材など、いろいろ使えます。葉も食べることが出来ます。(今回は入れてない)

「食卓の向こう側」展
7月1日から9日まで、福教祖遠賀中間支部事務所2F 八幡西区役所1Fロビー、期間は調整中です。(7月)他に、熊本大学医学部や生協、個人病院など数カ所で準備中です。展示をしてみようと思われる方は、ご連絡下さい。小規模、短期間、遠方でもかまいません。経費は、ほとんどかかりません。食卓からくらしを考える、ひとつのチャンスです。先週から西日本新聞の「食卓の向こう側」特集 第3部「給食 未来をひらく」が始まりました。

今週の野菜セット

なす きゅうり じゃがいも トマト ピーマン 芋の茎(エレガントサマー) ミニかぼちゃ

今週の野菜と料理

なす

eggplant (英) aubergine (仏) 茄子 (和)

インド東部の原産地。世界の仲間は多種多様。日本へは、中国から渡来し、すでに奈良時代には栽培されていました。なすの紫色はアントシアニンの一種ナスニンという色素によるものです。なすは畑の赤ワイン
インドが原産で高原を好む植物です。日本へは中国から入ってきて奈良時代には栽培されました。なすは寒がりや
インド原産といわれ、もともと熱帯性の植物です。水分が蒸発しやすく、冷風が直接あたると同じ温度でもしなびやすくなります。ラップでくるんで10 前後で保存するとよく、5 以下だと低温障害を受け品質を損ないます。なすはくせのない味なので、和風、中華風からイタリア料理などの洋風まで、幅広い料理に使えます。赤ワインで注目されているポリフェノールが皮にも実にも含まれていて、老化やがん発生、悪玉コレステロールを抑える働きがあるとされています。



世界のなす、いろいろ

世界のなすは大きさ、色、形などさまざまで、ナスニンという紫色の色素ができず葉緑素が形成される緑色の青なすや、葉緑素も形成されない白なすもあります。アジアで多く作られています。



料理をつくらう

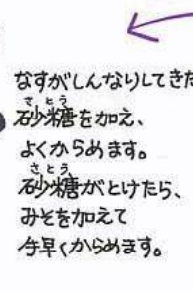
なすのみそいため

ポリフェノールがふくまれている皮ごと調理してみましょう。かおりのよいごま油を使うので、食欲がなくなる夏でも、食がすすみます。

1人分の材料

なす	1/2本
パプリカ	1/4個
白ごま	少々
ごま油	小さじ1/2
みそ	大さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
塩	適量

1人当たり 約55キロカロリー



おいしい食べ方

煮ても焼いても生のまま漬物にしてもおいしく、また、和風、洋風、どんな料理でも使える便利な野菜です。特に油とよくあうので、あげものやいためものに向いています。切るとアクが出て色が変わりやすいので、水にさらしてから使いましょう。