

# ソムリエ旬菜便 vol.3



松浦 恵那



JA全中HPとれたて大百科より引用

## 今月ご紹介する野菜はナスです!!

それでは、早速問題です!

問題① ナスは水分がとても少ない。○か×か?

問題② ナスは英語で卵のなる木という。○か×か?



原産地がインド東部と考えられているナスは歴史が古く、中国で著された世界最古の農業技術書に『齊民要術(6世紀前半)』に記載があります。

また、日本での栽培歴史も長く、8世紀頃に中国から伝来し、奈良時代には栽培されていたとされ『正倉院文書(もんじよ)』(8世紀頃)には、ナスを献上したとの記録があり、『延喜式(えんぎしき)』(927年)には、宮廷における栽培、料理方法が詳しく書かれています。昔から愛されている野菜なんですね♪

### 【保存方法】

低温に弱いので直射日光を避け、涼しい場所で常温保存し、2・3日の間で使い切りましょう。冷蔵庫に入れる場合は、水分が蒸発しないように新聞紙等で包みポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。ただし、冷蔵保存すると果肉も皮も固くなってしまう風味が落ちるため、新鮮なうちに使い切りましょう。

### 【問題①について】

正解は×で、ナスはほとんどが水分です。

果肉は密度が低くスポンジ状で90%以上が水分ともいわれています。

ナスは水分が多いですがビタミンKやカリウム、葉酸をバランスよく含んでおり、食物繊維が豊富なため生体調整機能に優れているといわれています。また、紫色の皮にはナスニン(アントシアニン)が含まれているため、皮もきっちり食べましょう。

### 【問題②について】

正解は○で、英語で『卵のなる木』。

エッグプラントと言います。欧米には、純白で卵形をした品種があり、卵をいくつもぶら下げたようにみえることが由来とされています。



## 【ソムリエのお料理レシピ】

### なすと豚バラ巻き

#### 【作り方】

- ① ナスは棒状に切ります。
- ② ①に豚バラを巻く。
- ③ フライパンに油を入れ②を並べ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ ナスが柔らかく、うっすらキツネ色になったら、合わせ調味料を入れて煮からめ器に盛る。



#### 【材料(2人分)】

- ナス…………… 1本
- 豚バラ肉(薄切り)…………… 180g
- 合わせ調味料
- 醤油…………… 大さじ1と1/2
- 酒…………… 大さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- しょうが(みじん切り)…………… 1/2かけ
- みりん…………… 大さじ1
- 白ごま…………… 適量

