



=な す（茄子）=

e e g p l a n t（英）

ナス科・ナス属

“夏野菜の中心的存在”

今では一年中出回っていますが、冬から春先にかけてはハウス栽培物、夏から秋は露地栽培物で占められています。

産地によって、形や大きさ風味などバラエティに富んでいます。なすの特性を活かしてさまざまな料理を作ってみてはいかがでしょうか。

【来 歴】

なすの原産地はインドで、かなり古くから栽培され、5～6世紀ころには中国でも栽培するようになりました。日本へは8世紀ごろ伝播、以来全国各地で栽培されるようになり、その色や形、淡白な味わいから最も日本的な野菜とも言われています。逆にヨーロッパへは13世紀、北アメリカへは16世紀ころと、アジアよりはかなり遅れて伝わり、ほかの野菜に比べ、それほど重要視されていなかったようです。

日本に伝わったなすは、初めは崑崙（こんころ）紫瓜（インドの紫瓜）といわれ、奈良時代の『正倉院文書』には、藍国（らんごく）茄子の名で登場以来、なすびと呼ばれるようになりました。これは夏に味が良いことから夏味が転化したとか、成す、生すにつながる縁起からとか、名前の由来には諸説紛々あります。

日本のなすは比較的小型で、皮のやわらかい品種を若いうちに早採りして使うのが一般的で、その嗜好に合った品種が数多く作られています。これは江戸時代に油紙で保温栽培して早出しする技術が生まれてからのことで、一時は初茄子を恭しく将軍に献上する行列が江戸の町を練り歩いたこともあるほどです。

毎年4月17日は『なすび記念日』

冬春なすの主産6県（高知園芸連、全農ふくれん、熊本経済連、全農岡山、佐賀経済連、全農徳島）で組織している『冬春なす主産県協議会』が「みんなにもっと冬春なすを知ってもらいたい！もっと食べてもらいたい!!」という想いから、毎年4月17日を『なすび記念日』（平成16年2月日本記念日協会認定）としました。

4月17日に決めた理由としては、

- ①冬春なすは4月が最盛期であること

今月の旬の一品

②毎年4月になすが将軍家（徳川家康）に献上されていたこと

（縁起の良いものとして「一富士二鷹三なすび」がありますが、これは徳川家康に関係していると言われています。江戸時代、正月のなすは最高の贅沢品であり、庶民にはなかなか手に入りにくいものだったそうです。そのため、初夢になすが出てくることはとても縁起の良いことだったのです。）

③なす好きの徳川家康の命日が4月17日であること

④「417=ヨイナ（す）=よいナス」とゴロがよいこと

以上のことから、4月17日となったのです。

この日には、各産地ともなすをアピールする様々なイベントが開催されています。産地以外にも全国の卸売会社やスーパーなども消費拡大運動に参加しており、なすの販売に力を入れています。ちなみに、毎月17日は「国産なす消費拡大の日」とされています。

【主な品種】

♪♪. 中長なす

本来は関西から東海にかけて栽培されていたなすで、長なすと卵形なすの中間的な形と大きさで、寒冷地でも温暖地でも作れるため、全国的に栽培されています。近年では、千両なすが一般的になり、果皮がやわらかく、大きさも手頃なため、市場での人気もトップクラスです。

♪♪. 丸なす

信越地方や関西でよく作られている濃紫色でずんぐりと丸いなすです。加賀野菜の一つ紫へたなすや京野菜の賀茂なすもこの丸なすです。中には1個が700g以上になるものもあります。果肉が締まっている為、味噌漬や揚げ物、煮物などに向き、夏の風物詩の一つです。

♪♪. 大長なす

九州地方で広く栽培されているなすで、耐暑性、耐乾性に優れています。代表的な品種としては、久留米長、長崎長、博多長などがあり、長いもので40cm以上になります。皮が硬く、果肉はやわらかいので、焼なすや炒め物、煮物には向きますが、漬物には不向きです。

♪♪. 長なす

関西以西と東北に分布して栽培されており、関西地方で人気のあるなすです。20～25cmほどの長さになり、果肉がやわらかく煮物に良く使われます。早採りしたものは皮もやわらかいため、漬物にも使われています。

♪♪. 卵形なす

近年まで関東で好まれていた小型のなすで、代表的な品種は千成や真黒などですが、中長なすの需要が多くなり、市場には出回らなくなりました。果肉が締まっっていて、皮は薄く、黒紫色をしており、主に浅漬け用に使われていました。

♪♪. 米なす

アメリカで栽培されている品種、ブラックビューティーを日本で改良したものが主体で、他のなすと違って茎やガクが緑色をしています。種子が少なく果肉が締まっっていて煮崩れしにくい特徴があり、詰め物をして煮たり、ワイン蒸しにしてマリネなどにも使われます。

♪♪. 小なす

小なすには丸なすの仲間の小丸なすと、卵形のひと口なすがあり、前者は主に辛子漬けに使われます。一方ひと口なすは別名茶せんなすとも呼ばれ、茶せん切りにして揚げたり、煮ることが多く、料亭などの需要が多いなすです。

♪♪. 水なす

水なすは卵形なす群の仲間ですが、卵形よりもやや細長く、皮はやわらかめです。ほかのなすよりもはるかに水分が多いのが特徴で、強く握ると汁が出てきます。栽培するときに水をたっぷり与えるためこの名が付いたといわれますが、浅漬け用のなすとして味は最高とされています。

【選び方】 全体に張りがあり、つややかなものを

品種によって濃紫色から濃紺色まで多少の色の違いはありますが、いずれも表皮が滑らかで傷がなく、つややかな光沢のあるもの、へたの切り口がみずみずしくて、ガクの部分についているトゲが鋭くとがっていて、触ると痛いものほど新鮮です。

また、水分が多い野菜なので、持ってみて大きさに見合うほどの重みがあるものを選びます。特に米なすや丸なすは見た目比べてあまり軽いものは中がスカスカになっている場合がありますので避けます。皮が茶色のもの、ガクが枯れて変色しているものも古いので避けましょう。

【保存方法】 ラップで水分の蒸発を防ぎます

へたの切り口から水分がどんどん蒸発していくので1個ずつきっちりとラップで包み、冷暗所か冷蔵庫の野菜室に入れます。保存温度が5℃以下になると身が縮んでしまうので、低温での保存は向きません。もともとあまり保存のきく野菜ではありませんから、

今月の旬の一品

購入してから 3~4 日で使い切るのがベストです。また、煮込み料理などの調理したものは冷凍保存できますが、生のままや、焼いただけのものは冷凍保存できません。

【調理方法】

●アク抜き

なすの果肉は切って空気に触れるとアクが出て褐色になります。これを防ぐために、切ったらすぐに切り口を水につけてアク抜きをします。

逆に余分な水分とともにアクを抜くには、切り口に塩を振りかけてしばらく置き、水気をぎゅっと絞る方法がとられます。これはイタリア料理やフランス料理の炒め煮などによく用いられるアク抜きです。

●加熱

【焼く】

焼くときは強火で。弱火だと水分がどんどん流出してうまみも逃げます。

【炒める、揚げる】

なすと油との相性がとてもよいので、炒めたり、揚げたりすることの多い素材です。煮る場合も揚げてから煮ると色よく仕上がり、うまみも増します。ただし、油をととてもよく吸収するので、カロリーを抑えたい場合は注意が必要です。特に切り口が大きい場合は高温の油でサッと揚げます。

【栄養価】

なす紺と呼ばれる独特の紫紺色はナスニンと呼ばれるアントシアン系の色素によります。ナスニンはコレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぐほか、活性酸素の攻撃や過酸化脂質の生成を抑え、ガンや老化を抑制するポリフェノールが含まれることで注目されています。

なすの栄養成分表（果実一生）可食部 100 g 当

エネルギー	水分	炭水化物	鉄	リン
22 kcal	93.2 g	5.1 g	0.3 mg	30 mg
カロテン	カリウム	カルシウム	葉酸	食物繊維
100 μg	220 mg	18 mg	32 μg	2.2 g

資料：「五訂日本食品標準成分表」