

なす

収穫 6月から9月

夏を代表する野菜ですが一番おいしい時期は身が引き締まり、食感が良く味が凝縮する秋の頃です。



秋茄子は嫁に食わすな！



と、いうことわざがあるほど秋茄子はおいしいとされています。これは、秋になって昼夜の温度差が大きくなり、果肉がしまってより一層おいしくなるからです。



なすは体を冷やす作用があるので子供ができなくなるのを心配した姑の言葉という説や、なすには種が少ないことから子宝に恵まれないとは縁起が悪い、と食べさせないように

ナスに含まれるカリウムは体の熱を逃がす作用がありますが、加熱することでその働きが弱くなる特性があります。夏の暑い時期には漬物や、だし(山形県郷土料理)など火を通さない料理でカリウムを摂取すると夏バテ予防になります。体を冷やしたくない時は焼きナスや天ぷら、炒めものなどにすると良いでしょう。



収穫6～9月

【長岡巾着なす】

巾着袋のような形から巾着なすといえます。直径10cm、重量250～300gの大型で身がしっかりしています。蒸かしてとろとろになった茄子を冷やし、生姜醤油で食べます(蒸かしなす)。

収穫6～10月



【黒十全茄子(梨なす)】

みずみずしい実と、形が洋ナシのようだったことから梨なす、また黒い十全茄子であったことから黒十全茄子とも呼ばれます。果皮、果肉共に柔らかく浅漬けがおすすめです。

