

# なす



## ◇旬情報

・夏(7~9月)

## ◇県内の「なす」情報

- ・庄内地方 民田なす、
- ・山形市内 蔵王サファイヤ
- ・西村山地方 くらべえ

## ◇新鮮さやおいしさを見分ける方法

- ・ハタの切り口がみずみずしく、とげが鋭いもの。  
(注意! 小さくて指にささりやすいよ!)
- ・実の皮の張りがあって、つやつやしていること。
- ・実の紫色とハタの下の白さがはっきりしていること。

## ◇主に子どもが苦手とする料理例

- ・漬物
- ・煮物
- ・炒め物
- ・みそ汁

## ◇子どもが苦手な理由

- ・アクの強さ
- ・えぐみや苦み
- ・渋み
- ・かたい皮
- ・かんだ時のぐにゃつとした食感
- ・色が抜けて黒ずんだ見た目

など

## なすをおいしく食べよう! コーナー

### 【なすは油と相性よし!】

揚げたり炒めたり、油で調理することで色もよくなり、旨みが引き出されます。ぐにゃつとした食感も抑えられます。

### 【色がきたない! と言われたら】

なすの色素は水に溶け出しやすいので、煮物などでは黒っぽくなることも。きれいに茹でるには、酢と塩を入れた湯で茹で、すぐに冷水で冷ますといいですよ。



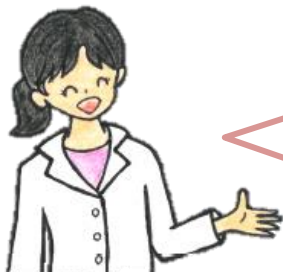
### 【味がいや! と言われたら】

なすは果肉がスポンジ状なので調味料や食材の旨味をよく吸収します。お肉やチーズなどと合わせたり、子どもの好きな味付けの料理に加えたりしては…。

### 【苦い・渋い! と言われたら】

なすはあくがあります。なすを切った後は、水にさらしたり、塩をふったりするなどしてあく抜きをしっかりとしましょう。

【紫色に注目!】なすの紫色は「ナスニン」といってポリフェノールの一種です。目の疲れを回復させる、生活習慣病を防ぐなどの効果があります。



苦手を認めてあげましょう!

どんなところが苦手?と聞いて、それを認めてあげましょう。寄り添ってもらえる安心感は、苦手を克服する第一歩です。どうしたら食べてもらえるかのヒントにもなりますよ。