

# 食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ 今が旬！ナスの種類 ☆☆☆☆☆

しょいか〜ご千葉店 食育ソムリエ：小山田 美江

今年の梅雨は本当に梅雨らしい梅雨ですね。私達には、うっとうしい雨ですがこの雨は野菜達にはまさに恵みの雨、成長するのに大事な時期です。身近にある畑を見回すと、野菜の花がたくさん咲いています。その中でもナスの花の紫色は、とてもキレイで私は大好きです。



このソムリエコーナーがホームページに載る頃には、農家の方が愛情込めて育てたナスが並んでいることと思います。そこで、しょいか〜ごに並ぶナスについて紹介したいと思います。

## 一般的なナス 中長ナス



果実は長卵形で、日本の現在の品種はこのタイプが主流です。  
スーパーでおなじみです。

## 水ナス



中長ナスの一種で果実は長卵形。絞ると水がしたたるほど水分が多く  
浅漬け用に最適です。甘みも多く一般的なナス料理に使えます。

## 長ナス



皮は少し堅めですが、身はやわらかく  
焼きナスがおすすめです。

### 大長ナス



長さ40cm位もあり、長ナスと同様  
身はやわらかく、焼きナスや煮物に  
向いています。

### 米ナス



アメリカ種を改良した品種で、へタの色が  
緑色なのが特徴です。煮くずれしにくい  
ので、煮物、焼物、炒め物に向いています。

### 白ナス



紫の色素も葉緑素も含まないナスです。  
加熱すると、トロリとした食感になります。

### ローザビアンカ (別名イタリアナス、またはゼブラナス)



赤紫と白のコントラストがきれいなナスで、  
へタは米ナスと同じ緑色です。  
ナスステーキや煮込み料理が合います。  
漬物には不向きです。

今年はどんな品種が増えているかワクワクします。

是非みなさんもしょいか〜ご新しいナスとの出会いをしてみてくださいはいかがでしょうか？

お待ちしております。