



たけとよの農業を知る

農をのぞいてみよう!



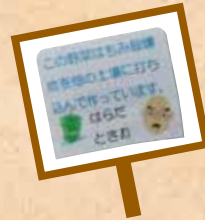
今月の野菜 ナス

ナスは夏から秋にかけて収穫できるとても育てやすい野菜です。家庭菜園でも育てる人が多く、畑や鉢、プランターなどで育てている様子をよくみかけます。

ナスはインド東部が原産地とされており、日本にも古くからある野菜で東大寺「正倉院文書」(750年)に記録が残っています。平安時代には「奈須比」と呼ばれ、煮物や漬物として人気の食材でした。

ナスは血圧を下げる効果や体を冷やす効果があるといわれ、残暑の時期にもぴったりです。また最近では紫の皮に含まれる「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールの一種が眼精疲労の回復に役立つと注目されています。

これからの時期は秋ナスがおいしくなってきます。小ぶりの秋ナスは実が締まり、味が濃く、柔らかい皮が特徴です。ぜひ、秋の味覚の一つとしてご賞味ください。



▲この似顔絵シールが目印です!



農家からの一言

ナス生産農家 ほらだ ときお 原田 時男さん

農業歴は約50年。米や野菜をつかっており、土壌を工夫したり、減農薬を意識しています。

甘いナスをつくる工夫として、米の生産の際に出来るもみ殻を自家製の「もみ殻燻炭」にし、畑に撒くことを行っています。

ナスは似顔絵付きのシールを貼って、武豊のグリーンセンターにて販売していますのでぜひ手に取ってみてください。

秋にかけてのナスは特に実が締まって甘く、焼きナスで食べるとおいしいですよ。

旬の素材をたべよう!



おやさいレシピ



食欲の無いときにもごはんがすすむお手軽な一品!

今月のレシピ

ナスのナムル

火を使わずに電子レンジで簡単にできる、食欲そそる無限ナムル!

材料(4人分)

- ・ナス……4本
※ナス1本80g前後のもの
- ・ごま油…小さじ4
- ・A
 - 鶏ガラスープの素…小さじ2
 - おろしにんにく…小さじ1
 - 砂糖………小さじ1
 - 塩………少々
 - ごま油………小さじ2
 - すりごま…大さじ1
- ・大葉…4枚

作り方

- ①ナスはヘタとガクの間に包丁をいれ、ぐるっと一周切り込みを入れガクをとる。
- ②ラップを広げてナス1個を中央に置き、ごま油を回しかけて包み、電子レンジ600Wで4分~5分加熱する。
- ③取り出したナスをヘタを持ちながら竹串で4~5本に割り、ヘタを切り落とす。
- ④ナスに調味料Aを絡める。
- ⑤器に盛り、千切りにした大葉を飾る。

「#広報たけとよ レシピ作ってみた」で TwitterやInstagram で発信してね

レシピの提供者

武豊町食育健康づくりグループ



栄養価 エネルギー/91Kcal タンパク質/1.5g
1人分あたり 脂質/7.2g