

茄子

eggplant



茄子は、「成す」・「生す」という言葉を思わせ、初夢のことわざに「一富士二鷹三茄子」があるくらい縁起の良い野菜として親しまれてきました。奈良時代から全国に広まり、丸型・卵型・長型・紫・白・緑等、形や色は様々で、日本だけでも180種類以上、世界では約1000種類もの品種があります。現在では地域による特徴のある品種が栽培されています。

栄養

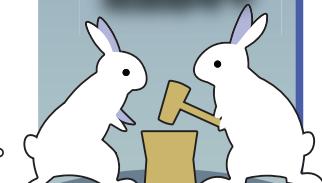
茄子は水分が約93%と多く「栄養がない」と言われていますが、実際は食物繊維、カリウム、葉酸、ポリフェノールなどの栄養素を摂ることができます。ほとんどが水分なのでカロリーの少ない食材です。

●**食物繊維**…食物繊維には、腸の働きを良くして有害物質の排泄を促す「不溶性食物繊維」と、コレステロールや血糖値の上昇を抑え腸内環境を整える働きをする「水溶性食物繊維」があります。茄子にはこれらの食物繊維が豊富に含まれています。

●**カリウム**…カリウムは生命維持活動の上で欠かせない役割を担っています。体内の余分な水分や塩分などを排出し、むくみの解消や血圧を下げる作用があります。

●**ナスニン**…茄子特有のポリフェノールの一一種である「ナスニン」は、茄子の皮に多く含まれています。これはアントシアニン系の色素で茄子を鮮やかな紫色にしています。抗酸化作用があり、疲労や免疫機能の低下など健康に影響を及ぼす活性酸素を取り除いたり、老化の原因となる酸化を抑制したりする効果があるとされています。

健康かわら版



第221号
令和3年9月

茄子のいろいろ

茄子の種類は非常に多い上、地方によって伝統野菜になっているものもあり、様々な特色があります。



加茂茄子



水茄子



大長茄子



青茄子

九州や福岡を中心に作られている品種で、30~40cmの長さがあります。果肉は柔らかく、焼き茄子、田楽、煮物に向いています。

皮がしっかりしていて、加熱すると果肉がトロッとした食感になるのが特徴です。煮物、揚げ物、バターソテーなどいろいろな料理に活用できます。また、チーズとの相性がいいです。

保存の仕方



* 冷温に弱いので、新聞紙に包んでポリ袋に入れ、常温または冷蔵庫の野菜室で保存します。2~3日で食べきりましょう。

保存温度が5°C以下になると低温障害を起こし、果肉が黒く変色し、硬くなり旨みが低下します。

冷凍保存の場合

* 焼き茄子などにして冷凍します。自然解凍で食べましょう。



今月のレシピ

茄子とオクラの南蛮漬け

【材料】(2人分)

茄子……1~2本
オクラ……5本
片栗粉……適量
サラダ油……適量

A
しょうゆ……大さじ1
砂糖……大さじ1
酢……大さじ1.5
だしの素……小さじ1/2
水……50cc
唐辛子(輪切)……1/2本

【作り方】

- ①なすは乱切りにし、10分ほど水にさらす。キッチンペーパーで水気を拭き取る。オクラは塩もみして、2つに切る。茄子、オクラに軽く片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を多めに入れて、①の茄子、オクラを入れて揚げ焼きして、油を切る。
- ③鍋にAの調味料を入れて火にかけ、ひと煮立ちする。
- ④器に揚げた茄子、オクラを盛り、③の調味料をかける。冷蔵庫で15~20分ほど漬け込む。

参考：「野菜の本」 講談社、「栄養成分の事典」 新星出版社