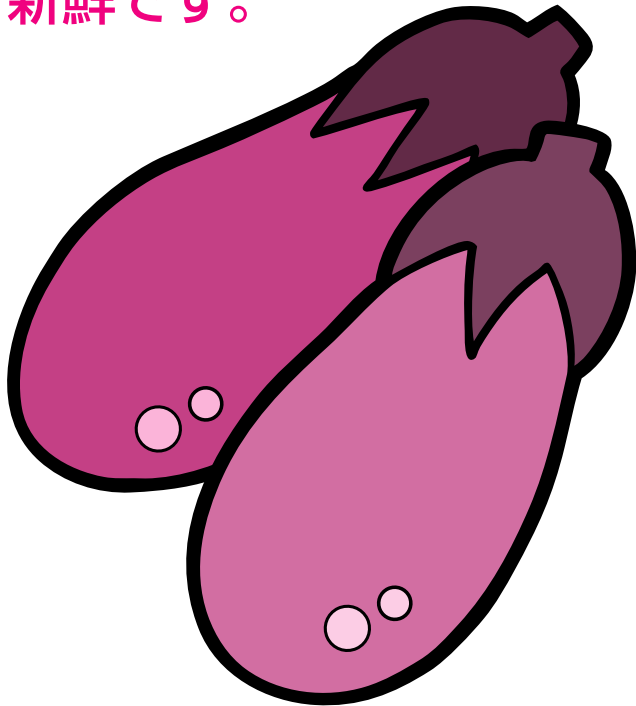


今が旬！ なす

「秋ナスは嫁には食わずな」とも言われ、ナスの旬は秋のようですが、これは旧暦の秋のことです。今でいう8~9月に収穫されるナスは、皮が薄く、実がしまっておいしく、晩夏から初秋がナスの旬です。原産地のインドから中国を経て伝わり、古くから親しまれています。

品種が多く、形も「丸ナス」「長ナス」「卵形ナス」「小ナス」などがあります。ナスと言えば紫色ですが、白色や淡緑色のものもあります。

紫色が濃く、皮が張って艶のよいもの、ヘタのトゲがチクチクと痛いようなものが新鮮です。



ナスは油との相性がよく、油で揚げても、炒めてもおいしいですが、煮物や焼き物、漬物とどんな料理でも楽しめます。強火で焼き上げ冷水にさっとなつけて皮をむき、しょうが醤油でいただく「焼きナス」はあっさりとして食べやすい定番料理。手早く仕上げるのがおいしさのコツです。

ナスは切ると酸化酵素が働いて切り口が黒ずんできますので、切ったらすぐに水に漬けましょう。

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。