

9月のはま菜ちゃんは・・・

なす



生まれはインドです。日本には平安時代に中国から伝わりました。実がたくさんなるので、「為す」「成す」といって、なすになりました。くせのない味なので、和食・中華・洋食まで、幅広い料理に使われます。「親の意見となすび(なす)の花は、千に一つもむだがない」といわれ、咲いた花がすべて実になるくらいじょうぶなやさいです。

よこはまでは

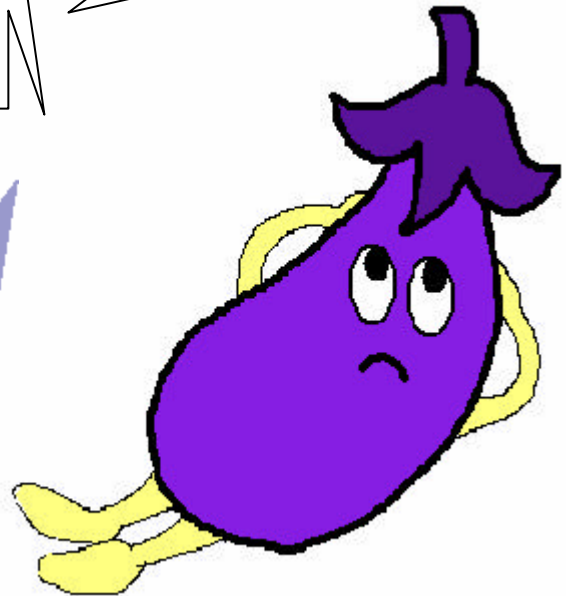
7月から10月にとれ、畑の面積が全国で11位です。横浜では、ハウス栽培(ビニールハウスでつくこと)をしていないため、ほんとうに旬を感じられるやさいのひとつです。

水分が多く、からだを冷やすはたらきがあり、夏におすすめのやさいです。

熱のある人・のぼせやすい人・血圧の高い人に、とくによいやさいです。

なすの色にはひみつがいっぱい!!

きれいなむらさき色は、血管をじょうぶにしたり、目のはたらきをよくします。さらに、そのあざやかな色は、料理をすると、とてもきれいないろどりで、食欲がでますね。



給食では

夏野菜のスパゲティイ
あげなすのぶた肉と
やさいのあんかけ
カレーに使っています。

なすクイズ なすのむらさき色をきれいに
だしてくれるものはどれでしょうか?

酢 ケチャップ 油

こたえ: 油