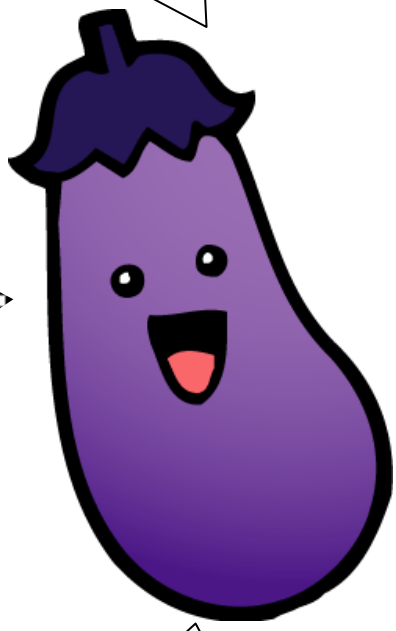
9月のはま菜ちゃんは・・・

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」といい、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（ビニールハウスで作ること）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。

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たりする働きがあります。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

〇ラタトゥイユ
〇カレー
〇マーボーなす
〇みそ汁
などに使っています。

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？
①酢　②ケチャップ　③油

クイズのこたえ：③油