



・なす

しゅん しょか しょしゅう がつごろ がつごろ
・旬：初夏から初秋（6月頃から9月頃）

・主な産地

こうちけん くまもとけん ぐんまけん ふくおかけん
高知県、熊本県、群馬県、福岡県

・栄養

かわ いっしゅ
なすの皮にはポリフェノールの一種である

ふく
ナスニンが含まれています。ナスニンには

め つか どうみやくこうか ふせ
目の疲れをやわらげたり、動脈硬化を防いだり

はたら
する働きがあります。

・よく使われている献立

まーぼー あき
麻婆なす、秋なすカレー、ラタトゥイユ

