



## 特集 男女共同参画宣言都市



## ナス

煮てよし  
焼いてよし  
揚げてよし…の  
健康野菜。  
エッグプラント  
Eggplantの名のとおり、  
卵のように丸々とした  
黒紫色が食欲をそそる。



有史以前からインド東部で栽培され、17世紀に日本に伝来したと言われるナス。インドではカレー料理によく使われますが、日本では煮物・焼き物・揚げ物・炒め物・漬物と非常に多彩な料理法で食されています。

夏野菜のイメージがありますが、比較的温暖な宇城市ではハウス栽培の冬春ナス（10月～6月）の生産が盛んに行われています（栽培面積 12.9ha）。

低カロリーで淡白なナスですが、健康野菜として秘めたパワーを持っています。

- ナス独特の光沢ある紫色「ナス紺」には、ナスニンというポリフェノールの一種が含まれており、ガンを予防する効果や高血圧や動脈硬化を予防する効果がある。
- アルカロイドというガン細胞の増殖・腫瘍の成長を抑えるといわれる物質も含まれている。

ナスを選ぶときは、トゲが多いものは種子が多く、色が白っぽいものは日光不足なので避けましょう。長期保存には向かない野菜ですが、保存するときは乾燥を避け、ビニール袋・ラップに包んで冷蔵庫の野菜室（または15℃前後の常温）で保存しましょう。

また、ナスを漬け物にするときは、鉄くぎと一緒に入れると、ナスニンが鉄と反応して色良く仕上がりと、ナスニンを多く摂取できます。

### 旬の簡単レシピ

#### 豚肉の野菜巻き焼き

材料（4人分） 1人分 177kcal  
豚肉薄切り 240g、ナス 280g、油 適宜、片栗粉 適宜、塩・コショウ 少々、ソース（砂糖 小さじ2、みそ 小さじ4、みりん 小さじ4、酒 小さじ4、しょうゆ 少々）

- 作り方
- ①ナスは、へたを取り縦に二つ割にし、一人3つずつになるよう適当な大きさに切る。
  - ②豚肉に塩・コショウをふり、両面に片栗粉をまぶして、ナスを巻く。
  - ③フライパンに油を引き、しっかりと焼く。豚肉に焦げ目がついたら、ふたをして蒸し焼きにする。
  - ④ソースを全部混ぜ合わせ、煮詰めた後③にかける。



協力：宇城市食生活改善推進員協議会

### わたしたちの街 平成19年9月末現在（前月比）

- 人口 64,016人 (-45)
- 男性 30,217人 (-23)
- 女性 33,799人 (-22)
- 世帯数 22,000世帯 (-1)
- 面積 188.56km<sup>2</sup>

▼秋の風物詩、小川町のコスモス街道に行ってみました。車は使わず、ゆっくり歩いてみました。きれいなコスモスと秋風を感じながらの散歩は心も和み最高でした。（10/3）  
▼11月、そろそろソバの収穫の時期です。おそろへ、中旬へには阿蘇地域で恒例の新そば祭りが行われることと思います。今回は確実に、新そばのおいしさを味わってきたいと思えます。（極）  
▼エプロン姿がピシッと決まり、包丁さばきも鮮やかな男性料理教室の取材へ。「食へて行きなっせ」の温かいお言葉とおいしそうな香りに後ろ髪を引かれつつ、和気あいあいの調理室を後にしました。（10/24）

