

食を楽しむ、考える。

vol. 60

なすびは油をよく吸収しますが、油と一緒に調理することで水溶性のナスニンやクロロゲン酸、カリウムの流出が抑えられ、健康的においしくいただけます。



杉谷なすびの揚げだし

《材料》(2人分)

- 1107 杉谷なすび …………… 1個
- 大根(おろす) …………… 80g
- 1100 産直 西村さんの土しょうが(おろす) …………… 1/2片
- 280 産直 滋賀の青ねぎ(小口切) …… 少々
- 花かつお …………… 少々
- 74 そうめんつゆストレート …………… 1/2カップ
- 揚げ油 …………… 適量

《作り方》

- 1 なすびは上下を切り落とし、4枚の輪切りにする。
- 2 揚げ油を180℃に熱し、なすびをこんがり揚げ、揚げ油をきる。皿に盛って大根おろしをのせ、青ねぎとおろし生姜、花かつおを添えてつゆをかける。

1107 次回8月1日

滋賀県 JAこうか
杉谷なすび

300~350g前後
(1個)

シーズン
新



もれなく
20
ポイント

なすび

本体 380円
(税込 410円)

皮は柔らかく緻密な肉質で甘みがあることから煮物や田楽などに向いています。



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあたっています。

なすびは夏の大切な水分補給食品

なすびに含まれる水分は90%以上で夏の水分補給食品として食卓に欠かせない食材です。ナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる働きをするカリウムが多く含まれていることから薬膳では「熱を冷まし、血流を促進し、利尿作用によりむくみを取り除く働きがある」とされてきました。皮の紫色はナスニンというアントシアン系の色素。切り口が黒くなるアクはクロロゲン酸で、これらの機能性成分ポリフェノールは体内ですでにできた活性酸素を抑える抗酸化作用があります。