

# 食を楽しむ、考える。

vol. 83

水分が多く、漬物や生食によく使われる水なすですが、加熱してもトロリとおいしく仕上がります。

## なすの和風マリネ

旬の水なすに生姜とにんにくを効かせた、香りのよいお箸がすすむマリネです。

材料 2人分

- 1131 大阪水なす …… 2個  
サラダ油 …… 大さじ1
- A 米酢 …… 小さじ2  
塩 …… 少々  
醤油・サラダ油 …… 各小さじ2  
267562 産直 四万十川の土しょうが(おろす) …… 小さじ1  
267520 国産にんにく(おろす) …… 少々

作り方

- 1 なすは縦に半分に切り、皮目に浅く斜めの切り込みを入れる。さらに縦半分に切って食べやすい長さに切る。Aをボウルに入れて混ぜておく。
- 2 フライパンに油を熱し、なすを並べる。中火でこんがりと焼いて熱いうちにAに浸ける。



1131 大阪府 大阪産直センター

大阪水なす  
3個

皮が柔らかいので傷がついた商品をお届けする場合があります

浅漬けや水分を多量に含んでおり、ほのかな甘みもあって生食が可能です。生食が可能なナスは全国的にも珍しいです。



なす

本体 **298**円  
(税込 322円)

## 暑い夏、なすを上手に調理して生活習慣病予防!

なすは、皮に強い抗酸化作用がある紫色の色素成分ナスニンが含まれています。アントシアン系の色素で体内の活性酸素を抑え、血管をきれいにして老化や動脈硬化、高血圧を予防する効果があります。切り口が変色するアクはポリフェノールの一種クロロゲン酸です。ナスニンと共に水溶性で、水にさらすと流出しまうので皮はできるだけむかず、切ったらすぐ調理しましょう。その他ビタミンKや葉酸、カリウム、食物繊維などをバランスよく含み、夏の暑い時期の生活習慣病予防に役立つ食材です。



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っています。