



# きくちさんデー



6月

## なす

「きくちさんデー」では、菊池地区で生産される旬の食材を紹介します。

なすには、食物繊維やカリウムなどのミネラルが豊富です。なすを食べると、体内の余分な塩分や水分を体の外に出し、体にたまった熱を逃がす働きがあるので、夏バテや生活習慣病の予防に役立ちます。なすのむらさき色の素になっているのは「ナスニン」という色素で、目の疲れをいやす働きがあります。



### なす畑の様子



「筑陽」という品種のなすを育てています。3月上旬に苗を植え、5月中旬から10月末まで収穫します。涼しいうちがなすの味が凝縮されるため、夜明けとともに収穫されるそうです。余分な葉や枝を切って、こまめに「芽かぎ」をすることが、元気ななすを育てる秘訣と言われていました。

クイズに  
ちょうせん!

なすの花が咲いていました！水やりは畑にひいたチューブから、水を出して行います。暑い時期は夕方に1時間かけて、毎日、水やりを行うそうです。



<もんだい> おいしい「なす」を見分けるには、どんなものを選ぶと良いでしょう？



こたえ: ②

- ① 皮がシワシワのもの
- ② 皮にハリ、つやがあるもの
- ③ 皮に傷が多くあるもの

皮にハリ・つやがあり、むらさき色が濃いものを選びましょう。