



ふるさとくまさんデー



7月

なす



毎月 19 日前後は「ふるさとくまさんデー」です。今年は、菊池地区で生産される食材を紹介します。

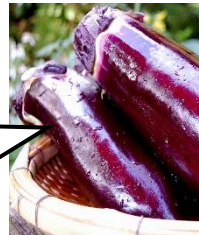
「なす」は夏野菜の代表で6月から9月に多く出回ります。熊本県の生産量は全国で第2位を占め、菊池市でもたくさん作られています。なすの種類は100種類以上。形もさまざまで長い筒型、卵型、球形などの形があり、色も紫色のほかには白や淡い緑色などがあります。



熊本の赤ナスは伝統野菜として大正時代から栽培されているナスで、さらに「ヒゴムラサキ」という品種が開発され、ブランド化されています。



くまもと
熊本のヒゴムラサキ
あか むらさきいろ
明るい紫色が
とくちょう
特徴です。



ひとつの株から**200**
ぽん
本もなすがとれるよ!



なすの栄養

なすの皮には「ナスニン」という紫色の色素が含まれています。がんを抑制する働きが強く目の疲労回復にも効果があるとされています。皮ごと調理するのがおすすめです。

クイズにちょうせん!



☆ 問題 : なすを英語でなんという?



- ① エッグプラント
- ② キュウカンバー
- ③ ウォーターメロン

°ふじんよと判③ けいせいのり判② `こせきき
°ふじんよと判①
〈きりご〉