



なすとウナギのスタミナ炒め



油と相性のいいなす。ウナギと一緒に食べて、夏ばて防止!!
ねぎの香りと豆板醤の辛みが食欲をそそります。

- ツペりかた**
- ① ウナギは縦半分になり、2cm幅に切る。
 - ② なすとカラーピーマンはひと口大の乱切りにする。
 - ③ そら豆は塩茹でにし、皮をむいておく。
 - ④ 白ねぎは、10cmを小口切りにし、残りの10cmを白髪ねぎにする。
 - ⑤ 中華鍋に多めの油を熱し、なすを加えて中火で炒める。
 - ⑥ ④の小口切りの白ねぎを炒め、香りが出てきたら豆板醤を加える。
 - ⑦ カラーピーマン、ウナギを入れてさらに炒める。
 - ⑧ 合わせ調味料を入れて、強火で手早くからめ、③のそら豆を加える。
 - ⑨ 皿に盛って、白髪ねぎを添える。

- ポイント**
- カラーピーマンの代わりにパプリカを使ってもおいしくいただけます。その際は、パプリカを炒めすぎないように注意しましょう。
 - 豆板醤の量は、お好みで調整してください。

材料(4人前)

ウナギ(かば焼き)...	1尾
なす	3本
カラーピーマン	2~3個
そら豆	適宜
白ねぎ	20cm
油	適宜
豆板醤	小さじ1
合わせ調味料	
・みそ	大さじ1.5
・だし	少々
・みりん	大さじ3
・水	大さじ3

地産地消

おいしい山梨再発見

夏の日差しでほてった体に最適な夏野菜!!

昼夜の気温差の大きい盆地特有の気候は、なすの生育に適しています。夏の光を浴びてぐんぐん大きくなった山梨のなすは、皮も実も柔らかくとてもおいしいと市場でも好評です。いろいろな調理方法とアイデアで山梨のなすを味わってみてはいかがでしょうか。

茄子

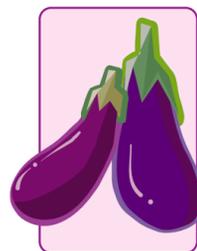
なす



つややかな紫色はナスニン
なすのつややかな紫色は、皮に含まれる色素成分のナスニンで、ポリフェノールの一種です。
ナスニンには強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中など生活習慣病のもとになる活性酸素を抑制する作用があります。また、がんの前兆となる細胞の染色体異常を修復する働きもあります。
ナスニンを効率よく摂取するには、炒め物や揚げ物など油を使った調理がおすすめです。

なすのアクには、効用がある
なすには、アクがあります。アクのものは、クロロゲン酸と呼ばれる渋み成分でポリフェノールの一種です。このクロロゲン酸にも、動脈硬化の原因となる過酸化脂質の生成や活性酸素を抑える強い作用があります。
薬用としてのなす
なすは、昔から漢方や民間療法に用いられてきました。
なすには体の熱を冷ます作用があり、日焼けなどで、体がほてっている時に食べると効果的です。また、高血圧の改善にも利用されています。
なすのヘタを黒焼きにして塩を混ぜ、歯が痛むところや、歯ぐきが腫れたときにほんの少し塗り込むと症状が軽くなります。
暑い夏には、旬のなす
なすは、へたの部分のとげがチクチクして、皮にはりと光沢があり、紫色が濃いものが新鮮です。
なすの淡泊な味わいと柔らかな舌触りは、食欲の落ちる夏場にぴったりです。山梨でとれた「旬のなす」を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

なす + α = 効果²



- にんじん、トマト、あさり、とうがん = 糖尿病予防、肥満防止
- こんにゃく、しいたけ、ごぼう、たまねぎ = 動脈硬化予防、高血圧予防
- かぼちゃ、にんじん、ほうれん草 = ガン予防、風邪予防
- オクラ、ピーマン、えのきだけ、みそ、米 = コレステロール低下、血行促進



●なすの収穫時期

作型	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
トンネル栽培			定植・トンネル被覆				収穫期			
普通栽培				定植			収穫期			
抑制栽培					定植			収穫期		

