

なんの花かな？



答え: なす



## なす

ヒント 1	代表的な夏野菜のひとつで、クセがなく、いろいろな料理に使われます。
ヒント 2	皮がムラサキ色です。
ヒント 3	90%以上が水分という低カロリーな野菜です。
主な生産地	豊橋市、一宮市、岡崎市、幸田町、弥富市、稲沢市
旬	7月～9月
全国産出額順位 (全国シェア)	7位(4.4%) 平成25年産データ
特徴	なすは、葉の脇に下向きに花をつける。紫色で色も形も美しい。ナスの花はほとんどが実となり、実を結ばず落ちるものは少ないといわれる。インドが原産とされ、日本には奈良時代に入ってきたといわれている。当初は「なすび」と呼ばれ、その名残が今でも地域によって残っている。原産地周辺の東南アジアなどでは日本とは違い白や緑色のものが一般的だが、日本では、ナスの木は茎もナスと同じような濃い紫色をしている。
代表的な料理・食べ方	なすはクセのない味わいのため、いろいろな調理が可能な大変重宝な野菜である。焼きなす、なすの田楽、なすの煮びたし、揚げ出しなす、なすの浅漬け、麻婆なすなど
栄養・効能	成分のほとんどは水分であるが、ビタミンKやカリウム、葉酸をバランスよく含んでおり、食物繊維も豊富なため、生体調整機能に優れている。紫色の皮に含まれるナスニン(アントシアニン)やクロロゲン酸は、ポリフェノール成分で発がんの抑制、老化の防止、動脈硬化や高血圧の予防などに効果があるといわれる。油と大変相性がよく、油で炒めたり、揚げたりして食べ、暑い夏にスタミナをつける効果がある。