

わんぱくプロジェクトだより

担当：小作 詩織

秋といったら～ナス!! 今回はナス特集です!!

学名: *Solanum melongena*

分類: ナス科ナス属

ナス博士に
なっちゃお～!!



いこいこファーム

さかえ幼稚園では
今年は6種類のナスを植えました!

原産地

インドの東部と言われていて、日本では奈良時代から生産されていたという説があります!

生産地

全国各地の生産地のなかでも高知県が日本一!!

おいしいナスの見分け方

- ・ヘタのトゲがとがっている
※最近では品種改良されヘタにトゲがないものが多い
- ・皮が濃い色をしていてハリと光沢がある
- ・ヘタの切り口がみずみずしい

おいしさを保つ 保存方法

インド原産なので低温と乾燥が苦手👎
水気を切って1つつラップに包み
保存袋に入れて冷蔵庫の野菜庫へ。
採れたてを食べるのが一番ですが、
ひと手間加えるだけで違います。

旬

7月～10月
特に初夏と秋がおいしい!!

栄養

ナスのほとんどが水分でできてきますが、「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれていて抗酸化作用が期待されています。

※あく抜きで水に浸す時ナスニンが抜けだしやすいので、浸けすぎには注意しましょう!!

	実	花	葉
米ナス			
白ナス			
マー坊ナス			
丸ナス			
カレーなインド			
一般的なナス (千両2号)			

どうして秋ナスは おいしいの？



7月位までたくさんの実をつけてくれた苗も“なり疲れ”をおこして勢いが衰えてしまいます。そこで、秋になっても収穫できるように“更新剪定”といって、強めに枝を切り戻し、通路に肥料をまきます。

そのため、しばらくすると元気で若い芽がまた出てきてくれ、おいしいナスに育ってくれます。



ちょうど7月下旬～8月上旬に剪定してから20～30日後にできるので、8月～9月の秋ナスが種が少なく、実がトロトロしていて甘くておいしくなるんです！

また「秋ナスは嫁に食わすな」という言葉がありますが、この“秋”とは旧暦の秋なので現在の8月～9月にあたります。「おいしい秋ナスを嫁には食べさせるな」姑のいびり言葉という解釈と、「水分の多いナスで体を冷やさないように食べさせるな」と嫁を大切に思う言葉という解釈、そして和歌の言葉で夜目(よめ)=ねずみが秋ナスを食べにくるから警戒せよという解釈もあるようです。どれが正解でしょうか?! おもしろいですね。

子どもたちも食べたい！

理事長
レシピ

ナスは油との
相性がGood!!

ナスとピーマンの肉味噌炒め

<具 材>

ナス・豚バラ肉・ピーマン

<調味料>

豆板醤(とうばんじゃん)・甜面醤(てんめんじゃん)・料理酒少々・ゴマ油

- ① ナスは切って一瞬素揚げにする
- ② ゴマ油を熱し、材料を炒め、調味料を入れてできあがり☆



*バターで炒めて
塩コショウ醤油少々でも
おいしいですよ！

7月下旬より『さかえ幼稚園の無農薬野菜を守る会』にご協力いただき、にこにこファームの草取りにたくさんの方にお越しいただきました！！お手伝いいただいた皆様、暑いなかありがとうございました！！



さつまいも畑の通路の草取り



大きな草にも
負けないぞー！



ぼく
勇者みたい！



あっという間に大きな穴が埋まり
草の山になっていました!!



こんなにとれたよ～！



すごい勢いでピーカピカに！
これから冬野菜を育てていきます！



草取りの後は・・・
ソーシャルディスタンスで
流しそうめんを楽しんでいただき
ました♡



8月も行う予定でしたが雨が続いたため、次回は9月に行います。皆様のご参加をお待ちしております！！