



からだのごちそう

No. 165
令和2年8月号

今回のテーマ「ナス」

実の90%以上が水分であるナスは和洋中とアレンジの幅が広く、様々な料理で食べられている家庭料理に欠かせない野菜です。ナスは6月から9月頃が旬の代表的な夏野菜です。

ナスの栄養と効能



ナスニン

濃い紫色のもとであるポリフェノールの一種アントシアニン色素のナスニンにはコレステロールの吸収を抑える作用があります。また強い抗酸化作用があり、老化、免疫機能の低下など健康に影響を及ぼす活性酸素を取り除いてくれます。

カリウム

ナスにはカリウムが比較的多く含まれています。カリウムには体の熱を逃がす働きがあるため、夏バテ解消にぴったりです。

栄養成分が摂れるナスの調理のポイント

・皮ごと調理する

ナスの皮にナスニンが含まれているため、より多くのナスニンを摂ることができます。

・焼く

水溶性のカリウムを失わずに食べることができます。また、油を使って調理することで色が変わらずアクも抜けるため油との相性が良いです。



美味しいナスの見分け方



- ・張り艶がある
- ・キズがない
- ・切り口が水々しい



ナスの甘辛丼ぶり

材料（2人分）

- ナス・・・大きめ1本
- 煎りごま・・・適量
- 生姜・・・小さじ1
- ☆みりん・・・大さじ4
- ☆醤油・・・大さじ2
- 片栗粉・・・大さじ1
- 温玉・・・2個
- ごま油・・・大さじ1

作り方

- ①ナスを輪切りにし水にさらしてキッチンペーパーで水気をとる。ビニール袋にナスと片栗粉を加え、満遍なくまぶす。生姜はみじん切りにする。
- ②ナスがしんなりするまで焼く。
- ③ナスを一旦取り出し、香りがでるまで生姜を軽く炒める。
- ④そこに☆を加えてナスを戻し、絡めながら照りととろみをつける。
- ④ご飯にナスを盛り、温玉を乗せてごまをかける。



きゅうりとナスの冷ややっこ

材料（2人分）

- 絹豆腐・・・1丁
- きゅうり・・・1本
- ナス・・・1本
- トマト・・・1/2個
- ごま油・・・大さじ1
- ☆めんつゆ・・・大さじ1
- ☆水・・・大さじ1
- ☆煎りごま・・・大さじ1
- ☆生姜・・・小1/2個
(みじん切り又はチューブのもの)

作り方

- ①野菜を全て角切りにし、ナスは水にさらしておく。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、水を切ったナスがしんなりするまで炒めたら火を止めて☆ときゅうり、トマトを入れる。
- ③豆腐に②をかける。



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
 (株)ライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:西村

