

冷

まるでりんご?! 茄子とアロエのフルーツポンチ

【材料 4人分】

- 茄子.....2本
- 100%りんごジュース...200cc
- 砂糖.....大さじ1
- アロエ(缶).....120g
- ミント.....お好みで



①茄子は、皮をむき、2cmダイス

にカットし、変色してしまうので、水に浸しておく。

※茄子の皮を捨てずにとっておく。

②鍋に、りんごジュース、砂糖、①のなす、茄子の皮を入れ、煮込み、茄子の皮の色が煮汁にうつり、茄子がやわらかくなったら火からおろす。

③②の粗熱がとれたら、アロエを加え、混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

④器に、③を盛り付け、ミントをトッピングしたら、できあがり♪

茄子がリンゴを煮たような食感に！茄子とは言わずに、出してみよう

冷



温

皮の食感を活かした茄子のフルーツポンチももオススメですが茄子のとろりとした食感が味わえるシンプル焼きなすは、格別です。



温

お店みたいにきれい?! シンプル焼き茄子



①茄子同士を50回くらい、まんべんなく、叩きます。(リズムカルに楽器のように♪)



②茄子に竹串や爪楊枝などで穴をあけます。



③ヘタにぐるっと一周、切り込みを入れて、レンジで3分くらい。もしくは、グリルやトースターで表面がこんがり焼けるくらいになるまで焼きます。



④冷めたら、切り込みを入れた方から、バナナの皮のようにむきます。

⑤お好みで鰹節や、しょうがをもりつけて完成です！



今月は、「茄子」から日本の未来を支えます。

【食材情報】

■栄養情報(可食部(生)100g当たり)

- ・エネルギー: 22kcal
- ・水分: 93.2g
- ・炭水化物: 5.1g
- ・食物繊維: 2.2g
- ・カリウム: 220mg
- ・食物繊維: 0.2g



茄子は、ほとんどが水分で栄養的に目立ったものはありませんが、皮の特徴的な紫色の色素はナスニンという抗酸化作用のあるアントシアニンの一種です。鉄などの金属と結合すると紫色が鮮明になります。漬物にするとき釘など入れるのはこのためです。

■基本情報

- ・分類: ナス科ナス属の一年草。
- ・原産地: インド東部(日本には奈良時代に伝わった)でアジア地域を中心とした世界各地の茄子は緑色や赤、白などいろいろな色をしています。
- ・主な生産地: 高知県、熊本県、群馬県、(地方固有の品種が多数ある。)
- ・収穫時期: 年中出荷されるが、7月~9月が旬の代表的な夏野菜。
- ・選び方: 濃い紫色でつやがあり、へたの棘がしっかりしたものが新鮮。水分が多いので張りや弾力があり、ずっしりと重い太ったものを選ぶといい。
- ・保存方法: 暖かい時期に採れる野菜なので、冷蔵庫に入れておくことと低温障害を起こし硬くしまつて傷みも早いので、直射日光を避け新聞紙に包みポリ袋に入れて、冷暗所や野菜室で保管して早めに使いましょう。
- ・食べ方: ナス科の植物は、アルカロイド(灰汁)を多く含み、一部の品種を除き一般的には生では頂かない。また、切り口が黒く変色するので真水または塩水に浸けて、灰汁抜きをします。油との相性は良く、煮物なども一度高温でさっと揚げてから料理すると、うま味も出て色の変化やナスニンの流出も抑えられます。

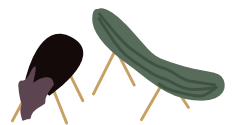
お盆時期に目にする茄子ときゅうりの供え物。

この意味はご存知ですか？

茄子やきゅうりを、馬や牛に見立てて、お盆のお供え物のひとつとして飾られるのは、ご先祖様がこの世とあの世を、行き来するための乗り物で、精霊馬(しょうりょうま)といえます。

ご先祖様が、おうちへ帰ってくる際に早く帰ってきてほしいとの願いを込めて、きゅうりを馬に見立て、戻るときにはゆっくりしてほしいのでなすを牛に見立てています。

地方によっては、他にもさまざまなお盆の風習があるようです。



「秋茄子は嫁に食わすな」

ことわざにもあるとおり、おいしい秋茄子は嫁にはもったいないから食べさせるなという姑の嫁いびりの言葉と、なすは体を冷やす、又種が少ないので子供ができないといけなから嫁にはたべさせるなと嫁を大切に思う言葉の2つの意味があります。言葉はポジティブに捉えたいですね!!!





August

8月は、「茄子」から

日本の未来を支えます。



8



日本の食文化を見直そう

月	火	水	木	金	土	日
1 仏滅	2 大安	3 先勝	4 先負	5 先勝	6 仏滅	7 大安 立秋
8 吉	9 先勝	10 先負	11 先勝 山の日	12 仏滅	13 大安	14 吉
15 先勝 お盆 (月遅れ) 終戦記念日	16 先負	17 先勝	18 仏滅	19 先勝 食育の日!	20 吉	21 先勝
22 先負	23 先勝	24 仏滅	25 大安	26 吉	27 先勝	28 先負
29 先勝	30 仏滅	31 大安	1	2	3	4

・立秋(りっしゅう)【二十四節季】・・・朝夕が涼しくなり、秋の気配が立つ日。立春からちょうど半年が経過し、この日から立冬の前日までが秋。暦の上では秋になりますが、日中はまだ残暑が厳しく1年で最も気温が高くなる時期です。

・山の日・・・山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日。(今年から設定された国民の休日です)

・お盆・・・正式には盂蘭盆会(うらぼんえ)と言い、夏に祖先の霊を祀る行事。元々は旧暦の7月15日を中心としたものだったのですが、現在は月遅れにあたる8月15日が一般的になっています。



- ・暑中見舞い(7日まで)
- ・海水浴
- ・地藏盆
- ・残暑見舞い(8日~8月末まで)
- ・お墓参り
- ・台風の備え
- ・紫外線対策
- ・夏バテ対策

「食育」とは?

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大きさなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を

実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか?

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、和食文化を。

エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。