



野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう

ベジシャス

野菜ソムリエの旬ナビゲーション

第9号 2011.9



今月の特集は新潟県のなす。

新潟県は数多くのなす品種が存在する「なす王国」。

米どころの印象が強い新潟県ですが、実は野菜や果実の生産も盛んです。

新潟市は日本一なすの消費量が多い都市だということは意外と知られていない事実。

なすは非常に水分が多く、体にこもった熱を取り去り、体温を下げる夏野菜です。

『秋ナスは嫁に食わずな』という言い伝えは、冷えが妊婦には
良くないという思いやりが込められています。

栄養成分としては利尿作用のあるカリウムや抗酸化作用のある紫色色素ナスニンなどが含まれます。



〇産地潜入ルポ

2011年9月1日(木)新潟県の子金子さん(40歳)の圃場にうかがいました。

◆「農家の嫁」の気持ちわかる生産者！

～サラリーマンを辞めて農業経営者になったわけ～

7年前にサラリーマンから農業へ転身した金子さん。

実は7代続く農家のお嬢さんで、現在は米を中心になす、梨を担当しています。

4年前から本格的に取り組み始めたなす生産では特に剪定にこだわりがあり、収量の多さに他の生産者からアドバイスを求められることもあります。

なすの生産は露地の圃場で行われ、その広さは13a(1300㎡)にもなります。収穫のピークは暑いお盆の時期。日中の高温時に収穫すると光沢がなくなるので、早朝に収穫します。特に、7～8月には早朝4時からとりかかり11時まで収穫作業が続きます。また、連作障害を避けるため、圃場は2年ごとに入れ替えています。この圃場は保肥性が高く、生育は順調です！

◆卵の大きさが「十全なす」の収穫の目安

～「梨なす」の異名をもつほどジューシーな丸なす～

新潟県で栽培されるなすは、その形状により①丸なす(越の丸、早生大丸)、②巾着型(十全なす、梨なす)、③長卵型(千両、やきなす)、④先が細くがつている(鉛筆なす)に分類されます。

特に新潟市や燕市を中心とする下越と中越では「十全」という浅漬けに向く、キウイフルーツほどの大きさの品種が多く栽培されています。

稲刈りが終わると農作業はお休みになりますが、年が明けると接ぎ木苗づくりが始まります。越後の寒い冬の間の苗作りはご両親の担当。その間、金子さんは建設業に従事します。

この2メートルもの高さの植物がなすだとはビックリ！



なすは剪定が命です！
「なすの色・つやには光が欠かせません！まんべんなく光が入るように上手に剪定することが重要です」



関東地方で多く生産される「長卵型なす」では敬遠される花の跡(花落ち)ですが「十全なす」ではチャームポイント！

とてもデリケートななす達。
葉の表面にあるこまかいトゲで
自らの実を傷つけてしまいます。
こうなってしまうとA品では出荷できません。



台木は耐病性のあるナス科の植物。



【なすの栽培暦】

2月初旬 播種

2月中旬 鉢替え

3月初旬 接ぎ木苗生産

4月下旬～5月上旬 定植



台風の到来とともに
なすのシーズン
が終わり、稲刈り
が本格的にスタートします。



「この子たちは恥ずかしがり屋なんです」(金子さん談)
大きな葉の陰に隠れるようにぶら下がるなすの実。
太陽の光が当たるように、丁寧に剪定します。



13aのこの圃場に1200本の苗が
3本仕立てで植えられています。



【シニア野菜ソムリエY's レポート】

一口漬け、普通漬け、貯蔵漬け、煮物用、焼きなす
用と用途に応じて異なる品種を用いる、「新潟のなす
文化」の奥深さに触れることができました。

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

加熱いらずの簡単レシピ
皮はきんぴら風に！

【フレッシュなすのオープン・サンド(ブルスケッタ)】

旬の秋ナスを手軽に味わいます。塩もみしているの、味付け要らず。
フランスパンやクラッカーに乗せて、又、サラダやパスタにしても美味しくいただけます。
ポリフェノールたっぷりのなすの皮でもう1品。ナスの栄養を残さず頂きましょう。

塩の分量はひとつまみ程度
で控えめに...

なす 1本(中)
キュウリ 少々
玉ねぎ 少々
塩 適量

※お好みで...

フランスパン、クラッカー、パスタ、ピザ

A
ツナのオイル漬け 小1/3缶
ケイパー(あれば) 小さじ1
酢 小さじ1
オイル漬けの油 小さじ1
マヨネーズ 小さじ2~(お好みで)



① なすはピーラーで皮をむき、細めの乱切りにし、袋に入れて塩でもみ、冷やしておく。
キュウリは小口切りにし、塩をふってしばらくおく。
玉ねぎはスライスして、水にさらしておく。

② Aのツナはざっと潰し、ケイパーは粗みじん切りにしておく。

③ ①の野菜の水気をしぼり、Aと共に合える。

具材が揃いました！



ツナ缶のオイルは捨てず、ここで使います。油を入れると絡みやすくなります。

④ 薄く切ったフランスパンやクラッカーに乗せて、できあがり！



完成

なすの皮は千切りにして、オリーブ油、にんにく、アンチョビと炒めて洋風きんぴらに。このまま、パスタの具としてもオススメです！

【シニア野菜ソムリエ's レポート】

なすは皮を剥くと非常に柔らかく、ふわふわした食感になります。
加熱しなくてもいいので、省エネになりますね。
お子様からお年寄りまで、皆さんでお召し上がり下さい。

【レシピ担当】
つるさき ひろみ(レシピクリエイター)
公式サイト: <http://hiromi-tsurusaki.com/>
日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰



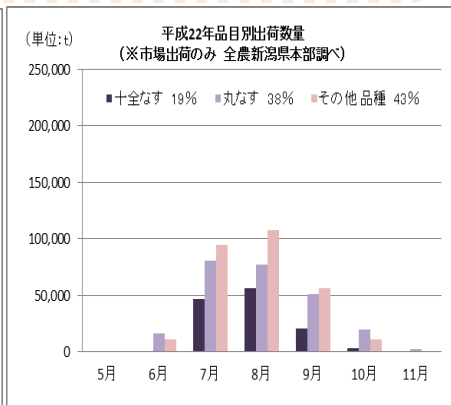
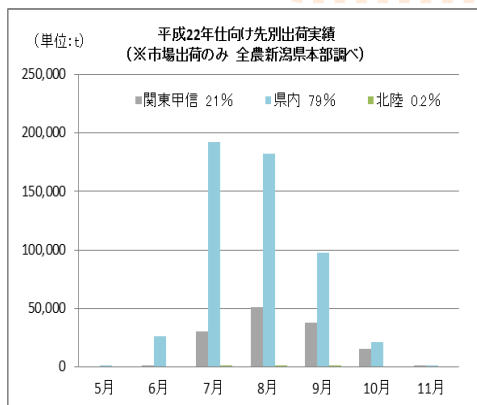
シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。
野菜ソムリエやワイン・エキスパートなど様々な資格をもつ。
農産物を通じた地域の活性化にも精力的に関わり、
各地の名物料理などのレシピ開発に多数携わる。

○日本一のなす好き新潟県民

～バラエティーに富んだ栽培品種
と県内消費の多さが特徴～

新潟県におけるなすの作付面積は日本一の687ha(平成21年野菜生産出荷統計)です。
なすの仕向け先別出荷量をみると、県内消費が8割と極めて高く、「新潟県は日本一なすを食べる都市」(年間約7kg/人(家計調査))を裏付ける結果となっています。

また、栽培品種が豊富なため、料理方法によってなす品種を変えることができるというのも新潟のなす文化の魅力です。



【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号は「かぼちゃ」の産地情報をお届けします。

【野菜に関する疑問＆質問にお答えします！】

Q: にんじんを生で食べると良くないと聞いたことがあるのですが本当ですか？(埼玉県 Sさんからの質問)

A: にんじんには視力向上や皮膚や胃腸の粘膜の正常化に欠かせないβカロテン等が豊富に含まれますが、アスコルビナーゼというビタミンCを破壊する酵素も含まれています。この酵素は、特にすりおろすなど細胞が破壊された時に活性化します。ただし、加熱や酸、発酵(漬物)によってこの酵素の働きが弱まるので、ジュースなどにする際には加熱したり、レモンのクエン酸や酢などを加えるように工夫しましょう。
お正月に作る、だいこんとにんじんの「なます」はお酢を使用するので理にかなったメニューと言えます。

■編集後記

なすは加熱が必要だと思っていましたが、塩もみだけでサラダの具材になるというのは新たな発見でした。(Y)
スーパーで見るなすと形が異なり、びっくり！色々な種類のなすが食べられる新潟の人が羨ましくなりました。(K)

■取材協力

JA越後中央 <http://www.e-ja.or.jp/>

■当該面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡下さい。

■発行元: 野菜需給協議会

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課
電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484



■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡下さい！

vegetable@alic.go.jp