

(『たのしみひとしな ふるさと発見ランチ』^{はっけん}放送資料^{ほうそうしりょう})

『なす』^{はなし}についてのお話

きょう ほん ちゅうごく へ にほん やく ねんまえ つた
今日のふるさと発見ランチは、三重県産の「なす」を使ったマーボーなすです。

げんさんち ちゅうごく へ にほん やく ねんまえ つた
原産地はインドで中国を経て、日本には約1,300年前に伝わってきました。なすは

くせがなく、^{あじ}味もしみこみやすく、^{かねつ}加熱すると^{しょっかん}食感がなめらかになります。なすの^{しゅるい}種類

には^{せんりょう}千両なす・^{へい}米なす・^{まる}丸なす・^{なが}長なす・^こ小なすなどの種類があり、色も^{しろ}白・^{みどり}緑・^{むらさき}紫

とバラエティー^{ゆた}豊かです。天ぷらや^{てん}ぬかづけなどの和食や、今日のマーボーなすなどの

中華料理や、スパゲッティの具材に入れる^{くざい}イタリア料理など、どんな料理にも幅広く使

われています。また、なすの皮には「ナスニン」という^{えいようそ}栄養素が含まれていて、^{がん}がん予防^{よぼう}

や、目の疲れを抑える働きがあります。また、^{からだ}体にこもる^{ねつ}熱を^{からだ}体の外に出してくれる

^{はたら}働きがあり、^{ねっちゅうしょうよぼう}熱中症予防など^{あつ}暑い夏を^{なつ}乗り切るのにとってもよい夏野菜です。^{なつやさい}

