

こんなにあるんだ!

茄子のカタチ

お近くのスーパーではどのようなカタチの茄子が販売されていますか？茄子には様々なカタチがあり、大きく分けて丸茄子・長茄子・卵形茄子の3種類に分けられます。それぞれ栽培されている地域の傾向や向いているお料理などがあるのでご紹介します。



- 長茄子 -

東北と九州を中心に栽培されています。長さ20cm前後と細長く、果肉がやわらかいのが特徴で、焼き茄子や、煮物・漬物に向いています。

- 卵形茄子 -

関東を中心に栽培されています。皮が薄く、適度に果肉がしまり種子が少ないのが特徴で、浅漬けなどに向いています。

- 丸茄子 -

東北から関西にかけて多く栽培されています。果肉がしまっていてきめ細かく甘みが強いので、焼き物に向いており、田楽などで楽しまれています。



今月は、「茄子」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

なす (可食部(生) 100g当たり)

- ・エネルギー：22kcal
- ・水分：93.2g
- ・カリウム：220mg

■基本情報

- ・分類：ナス科ナス属の一年草。
- ・主な生産地：高知県、熊本県、群馬県 (平成29年作物統計より上位抜粋)
- ・旬：6月～9月



おいしい茄子の選び方

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。張りや弾力があり、ずっしりと重く太ったものを選びましょう。

茄子の保存のコツ

茄子は水分が多く、冷気に弱いので、冷蔵庫にそのまま入れるのはNG!! 1本ずつラップや新聞紙で包んでポリ袋に入れ、しっかりと口をとじて野菜室で保管すると長持ちします。冬場は常温でOK。



茄子のピリ辛肉味噌ラーメン

【材料 4人分】

- ・茄子・・・3本
- ・豚挽肉・・・120g
- ・竹の子細切り・・・120g
- ・サラダ油・・・適量



- ・ほうれん草・・・1束
- ・卵・・・2個
- ・糸切り唐辛子・・・少々
- ・中華麺・・・4玉

- < 調味料 >
- ・おろし生姜・・・適量
 - ・豆板醤・・・小さじ1
 - ・甜麺醤・・・大さじ2
 - ・醤油・・・大さじ2
 - ・砂糖・・・小さじ1
 - ・酒・・・大さじ1
 - ・ごま油・・・小さじ1

- < ラーメンスープ >
- ・そばつゆ・・・100cc
 - ・水・・・980cc

【作り方】

- ①茄子は、1cm幅の輪切りにする。竹の子は、粗みじんにする。ほうれん草は、さっと茹で、流水で冷まし、絞って水切りし、4cm幅に切る。卵は、水から茹で、茹で卵にし、殻を剥き、縦1/2に切る。(固さはお好みで。半熟:約7分、完熟:約12分)
- ②フライパンにサラダ油をひき、生姜、豆板醤を炒め、香りが出たら、豚挽肉、竹の子を加え、火が通ったら、残りの<調味料>を入れ、炒め合わせる。
- ③鍋に、<ラーメンスープ>を入れ、温めておく。
- ④茄子は、180度の油で素揚げし、②の肉味噌に混ぜ合わせる。
- ⑤大きめの鍋に、たつぶり湯を沸かし、中華麺を茹で、茹であがったら、器に、③のラーメンスープ、麺を盛り付け、④の肉味噌、茹で卵、ほうれん草、糸切り唐辛子をトッピングしてできあがり♪



家事のキホン

茄子の切り方のコツ



炒め物・煮物

皮部分は味が染みこみにくいので、断面が多くなる乱切り



天ぷら・焼き物

茄子の長さや大きさを活かして、縦向きに薄切り



カレー・BBQ

茄子の形を残して楽しむなら、皮付きの輪切り

茄子の色をキレイに仕上げるコツ

- ①漬物などにする場合：漬け汁にお酢を使う
- ②炒め物や煮物にする場合：高温(180℃)の油で2分ほど素揚げし、粗熱を取って使う(素揚げ後、熱湯で軽く茹で、氷水につけるといった方法もあります。)

宮崎県の伝統野菜「佐土原ナス」

宮崎県には1200年以上の歴史をもつ伝統野菜、佐土原ナスがあります。その名前は佐土原藩(宮崎県佐土原町・新富町・西都市)および宮崎市の一部の名前に由来していると言われています。栽培が難しく、一度は生産が途絶え「幻の茄子」となっていました。しかし、2000年に県が保管していた4粒の種から数々の試行錯誤を繰り返して見事復活。種が少なくなるとおぼろげな食感が絶品です。



茄子まるごと活用術



茄子のへた茶

【材料】

- 茄子のへた・・・3～4個
- 水・・・300ml

【作り方】

- ①へたは、フライパンで水分がなくなるまで15分ほど炒る。オープンで焼いても良い。
- ②①に、分量の水を加え、約5分煮出す。
- ③漉してできあがり♪



エムサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。

9月

「茄子」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1 仏滅	2 大安
3 朔	4 朔	5 朔	6 朔	7 仏滅	8 大安 白露	9 重陽の節供
10 朔	11 先負	12 仙娥	13 大安	14 朔	15 先負	16 先負
17 先負 敬老の日	18 仙娥	19 大安 食育の日!	20 朔 彼岸の入り	21 先負	22 先負	23 先負 秋分 秋分の日
24 仙娥 秋分の日	25 大安	26 朔 彼岸明け	27 先負	28 朔	29 先負	30 仙娥

今月の柄

矢絰（やがすり） × 撫子色（なでしこいろ）
矢絰は、矢羽根の模様を表した模様です。弓で射た矢は戻らず
真っすぐに突き進むことから縁起柄とされてきました。
秋の七草にも含まれる可憐な撫子を表した撫子色との組み合わせです。

旬の野菜

- ・しめじ
- ・さつま芋
- ・南瓜
- ・新れんこん
- ・ごま

旬の魚

- ・鯖（さわら）
- ・鰹（かつお）
- ・鯖（さば）
- ・秋刀魚（さんま）

暮らし

- ・新学期
- ・お彼岸
- ・敬老の日の贈り物選び
- ・味覚狩り
- ・秋の七草
- ・台風対策



五節供に和食を



9月9日重陽の節供は五節供の一つで、古代中国では、陰陽道での「九」は陽数(奇数)の最も多い数とされ、それが重なる重陽は最も、おめでたく尊い節供とされていました。別名で「菊の節供」、「栗の節供」と言われ、邪気を祓い、長寿を願って菊花を浮かべた菊酒をいただいたり、江戸時代には栗ご飯を炊いていたっていました。

さらに、「くんち(九日)※」に茄子をたべると中風（発熱や悪寒、頭痛などの総称）にならないという言い伝えがあります。

※「くんち」とは収穫を祝う秋祭りの総称で、重陽の節供の時に行われた祭り。重陽の節供の時期に「茄子の煮びたし」や「焼き茄子」などの茄子料理を食べて不老長寿や、無病息災を祈りました。

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エー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。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切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？



JAPANESE
FOOD
CULTURE

日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「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。