

いきいきお野菜

7月の主役 ナス



7月に使用する「ナス」は、^{がっ しょう}上市町や^{かみいちまち とやまし}富山市の^{くろさきちく}黒崎地区の^{かしょ さいばい}2カ所で栽培されています。ナスは、^{たまご}卵サイズの^{まるがた}丸型や^{ほそなが}細長い^{かたち}形で、^{いろ}色は、^{いろ}むらさき色や^{しろいろ}白色など^{しゅるい}種類が^{ほうふ}豊富です。^{おお}大きさや^{いろ}色により、^に煮たり^や焼いたり^あ揚げたりと^{ちよう}調理^{りほう}方法も^{さまざま}様々です。

ナスのへたの部分には^{ぶぶん}トゲが^は生えています。^{しゅうかくまえ}収穫前に^{つよ}強い^{かぜ}風が^ふ吹くと、^みトゲが^{ぶぶん}実の部分に^{きず}傷をつけてしまうことがあるので、^{とりあつか}取扱いに^き気を^{くば}配っておられます。

ナスには、カリウムが^{ほうふ}豊富に^{ふく}含まれています。^{からだ}体の^{ねつ}熱を^に逃がす^{はたら}働きがあるので、^{なつば}夏場に^{せっきよくてき}積極的に^と摂りたいですね。