

長なすに秘められたパワー



- ① 皮も実も柔らかく、甘みがあって食味がいい！
- ② 煮てよし、漬けてよし、焼いてよし、揚げてよしと四拍子揃う。
- ③ 食べ方は“旬”の特性を活かそう。
 - 特に柔らかい8月までは「塩もみ」等
 - 9月以降の秋なすは、「油いため」等
- ④ 温暖な道後平野が育ててきた特産品。

栄養上の特長

- なすの紫色はアントシアニン系の色素であるナスニンです。アントシアニンは、抗がん作用や老化防止効果で知られ、抗酸化作用が注目されているポリフェノール類です。
- ナスの実はスポンジ状になっており、油をよく吸収するため植物油のリノール酸やビタミンEの摂取に役立ち、コレステロールの気になる方にお勧めです。
- 夏野菜は体を冷やす作用がありますが、中でもナスは、暑さ負けしそうな時や、体のほてり、のぼせあがる時の食材として重宝されていました。

選び方

- ヘタが黒く筋がはっきりして、トゲが張っているものが新鮮です。
- 水分が多い野菜なので、ハリと弾力がありずっしりと重く、首までしっかり太ったもの、皮の色は濃くツヤのあるものを選びましょう。

保存法

- なすは風邪をひきやすいといわれています(乾燥と低温に弱い)。風に当たると、しなびれてくるので、ポリ袋の入り口をきちんと止めて冷蔵庫に保管すると、2~3日もちます。

産地特性

- 長なすの栽培には台風などの風雨が少なく、安定した気象条件が必要で、他の地域では栽培しにくく、昔から松山長なすは松山城が見える範囲が一番適地といわれてきました。
- 松山長なすは、通常のなすに比べ、長く、皮、実がやわらかいのが特長です。

※ 長なすレシビ、特長等の情報については、JA 全農えひめより出典しております。

まつやま
農林水産物
ブランド

松山は、うまいぞなもし

愛上品

愛上品は、まつやま農林水産物ブランドのシンボルマークです。



まつやま農林水産物ブランド化推進協議会

なすのなべしぎ



- (材料) 4人前
なす 350g
豚薄切り 150g
(a) 醤油 小さじ1
酒 大さじ1
ピーマン 2個
ゴマ油 大さじ2
(b) だし汁 1/2カップ
砂糖 大さじ2、みりん 大さじ1
醤油 大さじ1弱
(c) 赤味噌 大さじ2強
酒 大さじ1と1/2

(作り方)

1. 豚はひと口大に切って(a)で下味をつけます
2. なすはへたを除き乱切りにして水にさらし、アク抜きをします。ピーマンは小さめの乱切りにします。
3. ゴマ油を熱しピーマンを炒め、取り出します。
4. 3. に1. をほぐして入れ、中火で手早く炒め、なすの水気をきって加え全体に油がまわるまで炒め、(b)を加え炒め煮ます。
5. なすが柔らかくなれば(c)を溶いて加え、全体にからめるようにして炒めます。
6. 5. に3. を戻し入れ混ぜ合わせ仕上げます。

なすの煮物とろ〜りチーズがけ



- (材料) 5~6人前
長ナス 3本
(a) 醤油 40cc
だし汁 200cc
砂糖 大さじ2
サラダ油 少々
とろけるチーズ 2枚

(作り方)

1. 長なすを一口大に切り、水に数分浸けアクを取る。
2. 鍋に油を入れ、1のナスをいれ1, 2回鍋を振り炒め、(a)を入れ10分程度煮る。
3. 器になすを盛り、上にとろけるチーズをちぎり置く。
4. レンジに入れて、チーズがとろけたら出来上がり。

揚げなすの甘酢炒め



- (材料) 4人前
なす 400g
鯖(三枚) 200g
片栗粉
白葱 10cm
にんにく 1かけ
唐辛子 1本
(a) 醤油 大さじ3、酢 大さじ2
砂糖 大さじ2
白葱 8cm
細葱1~2本

(作り方)

1. 鯖はひと口大のそぎきりにし、軽く塩をして片栗粉をまぶします。
2. 10cmの白葱は1cm位幅のぶつ切り、ニンニクは薄切りにします。
3. なすはひと口大の乱切りにします。
4. (a)を合わせ混ぜます。
5. 油を180度に熱し、3. の水気を拭いて素揚げにし、1. も揚げます。
6. フライパンに油少々を熱し、2. と種を除いて小口切りにした唐辛子を加え炒めます。
7. 6. に5. を入れ、4. を加えからめ、味をみて塩を補います。
8. 7. を器に盛り、白葱の千切りと、3cm位に切った青葱を散らします。

なすのこうじ漬



- (材料) 4人前
なす 1kg
塩 90g
(a) 醤油 50cc、みりん 50cc
酢 25cc、酒 50cc
砂糖 150g
鬼がらし 50g
米こうじ 300g

(作り方)

1. なすは一口大に切り、夏は30分~1時間、秋は2~3時間くらい水にさらす。
2. 1の水をよく切り、古釘を入れて4~5日くらい、塩漬けする。(重しをすること)
3. (a)の調味料を沸かし冷ましておく。
4. 2をよく絞り、米こうじと練った鬼がらしを入れてよく混ぜ漬け込む。
※ 砂糖、からしは好みで加減する。