



なす



みなさんこんにちは。今日は「なす」のお話をします。

なすは、インドの東部で生まれたといわれています。日本へは8世紀ごろに伝わり栽培が始まりました。栽培の歴史が長いため、日本にはたくさんの品種があります。京料理に欠かせない京都の賀茂^{かも}なすなどの丸なす、山形県の民^{みん}田^{でん}なすのような小さな丸なす、宮崎県の佐土原^{さどわら}なすなどの長なす、40cm以上にもなる福岡の博多^{はかた}長^{なが}なすなどの大長^{おおなが}なすなど、いろいろな形のなすが各地で栽培されています。

なすには水分が多く含まれています。また、なすの色にはアントシアニンという色素があり、血管をきれいにしてくれるので、高血圧やがんの予防効果があるといわれています。

今日はなすを使った「なす入りマーボ豆腐」です。残さず食べられるといいですね。

これでお話を終わります。