



## 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<sup>かも</sup>なすなどの丸なす、山形県の民<sup>みん</sup>田<sup>でん</sup>なすのような小さな丸なす、宮崎県の佐土原<sup>さどわら</sup>なすなどの長なす、40cm以上にもなる福岡の博多<sup>はかた</sup>長<sup>なが</sup>なすなどの大長<sup>おおなが</sup>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。