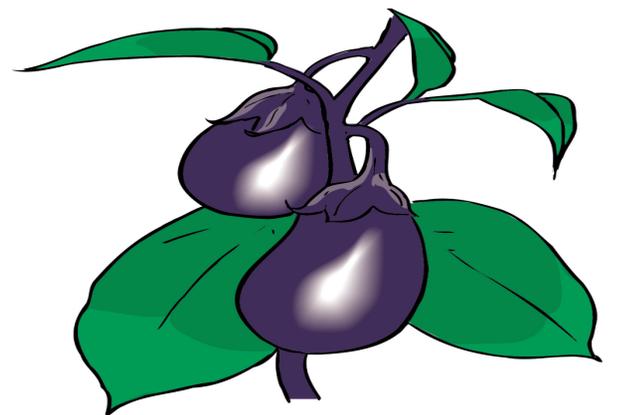


いただきます！見沼



が つ
9月なす



しゅん じ き が つ が つ
旬の時期は6月～9月です

栄養

なすは、ほとんどが水分です。皮の紫色はナスニンという色素の色です。ナスニンは、血管をきれいにしたり、目のつかれをとってくれたりします。

特徴

形も色もさまざまで、丸形やきんちやく形、一口サイズの小さなすなどがあります。中国にはへびのような長いなすもあります。色も紫・白・黄・緑・まだらなど、さまざまです。



主な料理

- *マーボーなす
- *なす入りトマトスパゲティ
- *なすのみそ汁
- *ラタトゥイユ