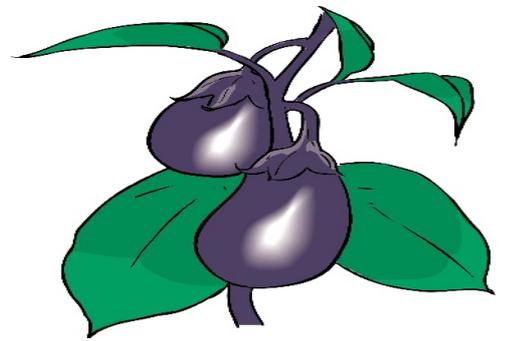


いただきます！見沼



が っ
9月なす



しゅん じ き が っ が っ
旬の時期は6月～9月です

えいよう 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、血管をきれいにする、目のつかれをとってくれたりします。

とくちょう 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。



おも りょうり
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