



毎月 19 日は食育の日

食育三二情報

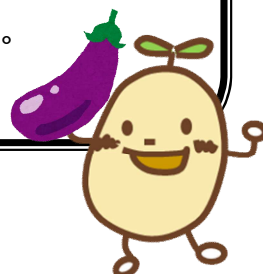
岡崎市産の旬の野菜「なす」を食べよう

夏が旬の作物には、夏の日差しに負けない色鮮やかなものや、体をクールダウンさせてくれる水分たっぷりのものが多くみられます。

地元で採れた旬の作物は新鮮なうちに食べることができ、栄養価が高くおいしさも格別です。

今回は、岡崎市で栽培されている旬の野菜「なす」をご紹介します。

ぜひこの機会に岡崎市産のなすを食べてみましょう！



岡崎市のなす



夏秋ナス「筑陽」

岡崎市の**ブランド化推進品目**に指定されています。

また、国の定める指定野菜※1であり、夏秋なすは岡崎額田地域(岡崎市、幸田町)が、冬春なす(施設なす)は西三河地域(岡崎市、安城市、西尾市、碧南市、幸田町)が、指定産地※2に指定されています。

※1 指定野菜：消費量が相対的に多く、または多くなることが見込まれる野菜

※2 指定産地：集団産地として形成することが必要と認められる産地



なすの特徴

なすは高温多湿を好む野菜で、旬は夏ですが、今では一年を通して店頭で買うことができます。

夏秋なすは暖かい時期に露地で、冬春なすは寒い時期にハウスなどの施設で栽培されます。

《栽培地域》

夏秋なす：矢作地域や額田地域など

冬春なす：矢作地域、葵地域、六ツ美地域など

味噌や、カレー、
そばと相性が
よくておすすめ！



《栽培品種》

夏秋なす（筑陽）：太く長く、肉質はきめが細かいのが特徴で、皮は濃い黒紫色をしています。

冬春なす（千両）：皮、果肉ともに柔らかく、肉質はきめが細かいです。

（とげなし美茄子）：とげがなく、受粉しなくても

果実が大きくなる性質を持ちます。

《選び方と保存方法》

選び方：表面に光沢があり、ヘタの切り口がみずみずしいものを選びましょう。

保存方法：湿度を保つように袋に入れて冷暗所で保管します。

5℃以下では変色してしまうので、冷やし過ぎには注意してください。

