

あいち三河のなす 5人組です

かしゅう

夏秋なす

露地栽培

〈屋外の畑で栽培〉

ちくよう
筑陽

首長の太長なすで肉質は従来の長なすよりも緻密。色は濃黒紫色です。



うま
とろーり旨なす

表皮は真っ白で艶があり、盛夏には純白色になります。果肉は柔らかく白色で、加熱するとねっとりした食感が味わえます。



しすい
紫水

水なす。水分を多量に含んでおり、ほのかな甘みもあり生食が可能です。



ふゆはる
冬春なす

促成栽培

〈ハウスなどで栽培〉

せんりょう
千両

皮、果肉ともに柔らかい、肉質で、きめ細かいのが特徴。



きらく
とげなし輝楽

ヘタや茎、葉のどこにもとげがなく、皮の艶があり、しなびにくく日持ちが良いのが特徴です。



どんな栄養があるの？



紫色のなす

紫色のなすは、アントシアニン系色素でポリフェノール的一种「ナスニン」が含まれており、抗酸化作用があります。



白色のなす

白色のなすは、「ナスニン」は含まれていません。食物繊維が豊富で、他のなすに比べて、果肉が柔らかく、アクが少ないです。



参考/公益社団法人日本食品科学工学会「日本食品科学工学会誌」より



岡崎市
ブランド化
推進品目

なす

販売店

JAあいち三河産直施設
スーパーマーケット

協力

あいち三河農協夏秋なす部会
あいち三河農協促成なす部会

岡崎市農林業振興推進実行委員会

〒444-8601 岡崎市十王町二丁目9番地
岡崎市農務課内
TEL(0564)23-6195 FAX(0564)23-8970

本パンフレットのイラストは愛知産業大学造形学部デザイン学科の学生が描いたものです。

本パンフレットのイラスト、写真などの無断転載を禁じます。



どんな「なす」を作っているの？

なす COOKING

なすは国が示す 指定野菜に

なすは国が定める*【指定野菜】に
選ばれているんだよ

《選定理由》

なすは、消費量が多く、国民生活にとって重要な野菜に位置付けられています。

*野菜のうち特に消費量が多いものを国が定めています。

あいち三河のなすは 国が示す指定産地に

岡崎のなすは国が指定する

*【指定産地】になっているんだよ

《種別による指定産地》

◆ 夏秋なす | 岡崎額田

◆ 冬春なす | 西三河(岡崎市他2市、額田郡)

*その指定野菜を毎年作ってくれる規模の大きな産地を国が指定しています。

ブランド化されているよ

なすは岡崎市の農林産物ブランド化推進品目に指定されています。

岡崎市農林産物ブランド化推進品目

岡崎市の農林産物が消費者から信頼される産品となることを目的として、40品目の農林産物を岡崎市ブランド化推進品目として指定しています。



岡崎市の農業

愛知県のほぼ中央に位置し、古くは城下町として栄え、家康公の生誕の地でもあります。温暖な気候と川からの豊富な水と肥沃な大地とともに立地条件を活かした農業が行われ、平坦部での水稲などを中心に、いちご・なす・花きなどの施設園芸も盛んで、丘陵地では果樹栽培も行われています。



栽培 方法は？

高温多湿を好む野菜、旬は夏、特になすの実^{いし}は光が当たることから、整枝や葉の剪定する必要があります。

1年中美味しく
食べることが
できます。

7~10月

収穫 時期は？

夏秋なす

露地栽培で7月~10月頃にかけて収穫でき、8月~9月頃に最盛期を迎えます。

10~7月

冬春なす

ビニールハウス等の施設で栽培するため、気温の低い10月~翌年7月上旬まで収穫でき、5月~6月頃に最盛期を迎えます。

なすに交わることわざ

いちふじ にたか さんなすび
一富士 二鷹 三茄子

富士は不死長寿、鷹は出世、茄子は子孫繁栄を表しています。

なすの実が
良く取れること
からです。



焼きなす(しぎ焼き) ~しょうが醤油~

材料 なす 2本 しょうが 2片
(約2人分) サラダ油・ごま・しょうゆ 適量

- 1 なすは、縦に2~3等分に切って水に浸し10分程あく抜きをする。
しょうがは皮をむき、すりおろしておく。
- 2 フライパンにサラダ油を少し多めに引き、水気を取ったなすを入れ弱火に近い中火で3~4分軽く焦げ目がつくくらいまで焼く。」
- 3 片面が焼けたらもう片面も同じように焼く、最後にごま油を回しかけなじませたら火を止め皿に盛り、しょうがと醤油をかければ出来上がり。

もうひと
ひわり わさび醤油をつけて食べる
のも美味しいよ。



とろーり旨なすの カレーグラタン

材料 (約2人分)
白なす 1本 バター 20g
鶏モモ肉 1/2枚 牛乳 200ml
タマネギ 1/2個 固形コンソメ 1個
シメジ 50g カレー粉 大さじ1/2
薄力粉 大さじ1 ビザ用チーズ 80g
炒め油、塩、コショウ、パセリ

- 1 なすを食べやすい大きさに切って油で炒め、塩・コショウをして耐熱皿に盛る。
- 2 ひと口大に切った鶏肉を焼き、スライスしたタマネギ、シメジ、バターを加えてしんなりするまで炒め、火を止める。
- 3 薄力粉を加えてよく混ぜ、中火で1分程炒めたら牛乳の半量とコンソメを加え、混ぜながら火にかける。
- 4 とろみがついたら残りの牛乳とカレー粉を加え、混ぜながら3分程加熱する。
- 5 皿に盛ったなすの上に④のソース、チーズの順にのせ、オーブントースターで表面を焼いてパセリをちら散らせば完成。