



栄養科だより



第12号 2020年8月発行

立秋は過ぎましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。
今回はこの時期に旬の「なす」と「大葉」についてご紹介します！

なす

★甘みと旨みが特徴「秋なす」

なすは、収穫時期によって呼び方が異なり、9月以降に収穫されるものを秋なすと呼びます。秋なすは、昼夜の気温差と穏やかな日光の中で育つので皮は柔らかく、水分を多く含んでいます。このような環境で育った秋なすは、甘みと旨みが強いのが特徴です。

★なすの注目成分「ナスニン」

なすの皮には、ポリフェノール的一种である「ナスニン」が豊富に含まれています。ナスニンには、がんや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、なすを調理するときは皮ごと使いましょう。

大葉

★料理の名脇役「大葉」

大葉は青じそとも呼ばれ、香りが強いのが特徴です。薬味や刺身のつま、パスタ、天ぷらなどに使用されます。料理のメインになることは少ない大葉ですが、香りや味のアクセントとして料理を引き立たせてくれます。

★大葉の注目成分「ペリラルデヒド」

「ペリラルデヒド」は、大葉が持つ特有の香り成分です。ペリラルデヒドは、消化酵素の分泌を促して食欲を増進させ、胃の調子を整えてくれます。また、防腐作用や抗菌作用もあります。大葉が薬味や、刺身のつまに欠かせないのは、この作用があるからです。

メニュー紹介

～なすと豚肉のポン酢炒め～



★材料（4人分）

- | | | | |
|--------|------|----------|------|
| ・豚肉 | 200g | ・ぽん酢 | 大さじ3 |
| ・なす | 中3本 | ・おろししょうが | 1g |
| ・大葉 | 4枚 | ・おろしにんにく | 1g |
| ・ミニトマト | 8個 | ・ごま油 | 大さじ1 |



★作り方

- ①豚肉となすを食べやすい大きさに切る。大葉は細切りにする。
- ②ぽん酢、おろししょうが、おろしにんにくを合わせておく。
- ③フライパンでごま油を熱し、豚肉となすに火が通るまで炒める。
- ④火が通ったら②を加え、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付け、仕上げに大葉をちらして完成。

ミニトマトを添えれば、彩りが鮮やかになります！

★栄養価（1人分）

- | | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 164kcal |
| ・たんぱく質 | 10.7g |
| ・脂質 | 10.4g |
| ・炭水化物 | 6.4g |
| ・食塩相当量 | 0.7g |

★ワンポイントアドバイス

ぽん酢は醤油に比べて塩分量が約半分。大葉やしょうがなどの香りや風味が強い薬味を料理に上手く取り入れることで、さらに減塩が期待できます！