

まるごと博士の
ミニ図鑑



【夏秋なす】

- 主な産地／下関市、宇部市など
- 出荷時期／6月上旬から11月中旬ごろまで
- 栄養／なすの成分はほとんどが水ですが、その実は油と相性が良いため、ビタミンEが豊富な植物油を用いて揚げ物や炒め物に調理すると、摂取に役立ちます。なすの紫色はアントシアニン系色素のナスニンという成分で、コレステロール値を下げる効果があるといわれています。



山口県のこだわり野菜
萩たまげなす



萩たまげなすは品種名を「田屋なす」といい、実の大きさが普通のなすの5倍以上にもなる品種です。昭和初期には、長門市田屋地区で栽培され、その後栽培されなくなりましたが、昭和50年代から萩市の数戸の農家で栽培され、近年、こだわり野菜として見直される中、平成15年度から本格的な栽培が復活しました。特に

- ① 1本の重さが500グラム以上
- ② 長さが約30センチと非常に大きい

…を、萩たまげなすとして販売しています。「たまげる」とは「驚く」という意味の山口県の方言で、たまげるほど大きいということから名付けられました。

右側が普通の夏秋なす。
左側が萩たまげなす。

- 生産地／萩市と長門市
- 収穫時期／5月下旬から7月中旬まで

[萩たまげなす JA別 出荷量]	[数量(本)]		
	平成19年	平成20年	平成21年
あぶらんど萩	14,646	13,124	14,445
長門大津	4,465	4,660	3,492
合計	19,111	17,784	17,937

※資料:「全農調べの出荷実績」



おすすめレシピ!
焼きなすの煮びたし
(レシピ作成:JA下関吉田園芸組合茄子部会)

JA下関吉田園芸組合茄子部会では、さまざまな料理のレシピを作っておられます。その中からおすすめの1つを紹介します!

1. 焼きなす(4本)を作ります。小ネギを刻み、ミョウガは干切りしておきます。
2. 鍋に麵つゆ(200cc)と水(100cc。お好みで調整してください)を入れ、砂糖(小さじ1)を加えて、ひと煮立ちさせます。
3. 煮立ったら、焼きなすを食べやすい大きさに切って加えます。
4. さらにひと煮立ちさせてから、なすを器に盛り、かつおぶし、ミョウガ、小ネギをのせます。残ったつゆを上からかけてもおいしくいただけます。

Q おすすめ料理は?

油と相性が良いので、揚げ物や炒め物にしているのが一番です。また、カロリーが気になる...という方には、焼きなすやさらし漬けがオススメです。

おいしい料理は、食材選びから!
新鮮でおいしいなすはココがポイント!



【保存のポイント】
5℃以下の低温で冷やしすぎると、組織が壊れ、傷みやすくなります。冷やし過ぎず、水分が蒸発しないようラップに包んで冷暗所で保存しましょう。

なぜ?なに?をJAさんに聞いたよ!

JA下関 吉田支所 高橋 龍さん
たかはし りゅう

県内の
おいしいです!
いろんな調理法で
食べてみて
ください!



Q 下関なすの評判は?

下関市吉田地区を中心とする「下関なす」は「色艶がいい、形がいい、食味が良い」と3拍子揃ったなすとして、市場から高い評価をいただいています。特に食味に優れていて、食べた時に口の中に皮が残らない、口の中ですとろけるほどおいしいと評判で、県内外からの視察もとても多いんですよ!



[平成21年産 JA別夏秋なす出荷量]
重量、単位はトン

産地	出荷量(トン)
下関	293
南すおう	21
周南	20
防府とくご	7
山口中央	31
山口宇部	102
長門大津	10
あぶらんど萩	8
合計	492

※資料:「全農調べの出荷実績」

下関を中心とする県内をはじめ、北九州の市場へ出荷しています。出荷期間は例年6月上旬から11月中旬頃までです。「下関なす」という商品名で出荷しています。

Q 生産から出荷までの流れは?

収穫してからお店で販売されるまで

1 ほ場で収穫

鮮度や品質保持のため、早朝のうちに収穫します。



2 選別

収穫後すぐに各農家の庭先で選果。5キログラムや10キログラム、袋に詰め、集出荷場へ。



3 集出荷

各農家から集まったなすは、市場などの出荷先ごとに分けてトラックに積み込みます。



▲JA下関吉田野菜集出荷場



4 市場を通じ、県内外のスーパーや小売店などへ

