



# ちょっと勉強室

132

平成20年8月

## 今回のテーマは ナ ス







### (1) 基礎知識

子ども達に不人気の野菜の上位に挙げられている野菜にナスがあります。初夏から秋にかけてが旬で、ナス科ナス属の1年草作物です。インド東部が原産といわれ、東方へは4～5世紀に中国へ伝わったとされています。西方へは5世紀にアラビア方面、13世紀にはヨーロッパ、16世紀にはアメリカに広まりました。日本へは中国から渡来し、8世紀の奈良時代には既に栽培されていました。正倉院文書に「なすを献上した」との記載があるそうです。その後、各地に伝播し、その土地で進化して地方色豊かな野菜となりました。「一富士二鷹三なすび」「親の意見と茄子の花は千に一つの無駄は無い」「秋茄子は嫁に食わせるな」など、多くの諺や詩に詠まれており、昔から身近な野菜であることがわかります。「茄子は成すに通じる」ことから縁起物として扱われていました。江戸時代には、徳川幕府が駿府にナスの菜園をつくり、初夏になると早飛脚で江戸に送らせたという話もあります。

1980年に農林水産省野菜試験場育種部がまとめた「野菜の地方品種」には、在来品種が67種も記載されるほどでした。「ナス」の呼び名は、夏にとれる野菜なので「夏の実(なつのみ)」から「なすび」になり、いつしか「なす」になったという説が有力です。

ナスは世界中で栽培されており、2003年のデータでは生産量は中国が1位、次いでインド、トルコ、エジプト、日本と並びます。特にアジアで多く栽培されており大きさや色、形も様々です。

### (2) 種類

<p>長卵形なす (中長なす)</p> 	<p>別名「千成なす」。果皮が柔らかく栽培が容易で、寒冷地でも温暖地でもつくれ、収量も多いことから、日本中で栽培されており、最も多く出回っている品種。「千両なす」が有名。</p>	<p>長なす</p> 	<p>20～25cmあり、西日本で人気が高く、東北でも栽培されている。煮物や漬物に向く。「仙台長」「南部長」等が有名。</p>
<p>丸なす</p> 	<p>東北から関西・北陸に多く、大きいものは1kg近くにもなる。田楽や煮物に向く。代表的なものは、京都の「賀茂なす」。</p>	<p>大長なす</p> 	<p>九州地方で多く栽培され、40～45cmにもなる。皮は硬く果肉は柔らかいので煮物や焼きなすに向く。「博多長」「久留米長」が有名。</p>
<p>米なす</p> 	<p>アメリカの品種「ブラックビューティー」を日本で改良した品種。ヘタが緑色で種が少なく、肉質がしまっている。</p>	<p>小丸なす</p> 	<p>重さ10～20gの丸形。塩漬けやからし漬などの漬物用に利用される。代表的なものは、山形在来品種「民田なす」「出羽小なす」など。</p>

### (3) 栄養価

五訂食品成分表では、特に目立つ栄養はありませんが、ビタミン・ミネラルはバランス良く含まれています。ナス特有のきれいな紫色は「茄子紺」と呼ばれ、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」です。鉄などの金属と結合すると安定することから、昔からの知恵で糠床に釘を入れると鮮やかな紫色のナスの漬物が出来ます。ナスを切って放置すると、アクの影響で茶色く変色しますが、アクの成分にクロロゲン酸が含まれます。ナスニンやクロロゲン酸などの成分は「フィトケミカル」と呼ばれ、抗酸化作用が認められており新たな機能性成分として注目されています。また、油と相性が良く、果肉は柔らかくナスの味がまるやかになります。また、体を冷やすといわれ、民間療法では腫れを消し痛みを止めるなどとされ、ヘタを黒焼きにして塩と混ぜ歯槽膿漏予防に使用したり、ヘタの切り口の汁はイボとりとして使われています。