



【収穫時期】
6月～9月

【市内の主な産地】
児島地区、真備地区ほか

倉敷市農林水産課 検索



【品名】
茄子（なす）

【科】
ナス科

【概要】
日本では1,000年以上親しまれてきた黒紫色の野菜です。焼く、揚げる、漬ける等々の幅広い料理に向く夏野菜の代表格です。生食では、歯切れがわるく、独特のくさみがあるので、加熱処理が最も適しています。加熱することで実が柔らかくなり、色々な料理に合います。

【ルーツ】
インド原産で、奈良時代に日本へ伝わったといわれています。
児島の林地区の農家では、卵の形をした衣川なす（きぬがわなす）を栽培し、風土に生きる伝統野菜を守り続けています。

【選び方】
ヘタにトゲがあり、色が濃くてツヤがあり、弾力があるものを選びましょう。

簡単レシピ

◎ なすチップス (材料 4人分)

なす	… 2本	揚げ油	… 適量	塩	… 適量
片栗粉	… 適量	粉チーズ	… 適量		

(作り方)

- ① なすを薄い輪切りにして、塩を振る。水分が出たらキッチンペーパーでふき取る。
- ② なすに片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 160℃くらいの低温でカラリと揚げる。
- ④ 好みで温かいうちに塩や、粉チーズをかける。



油分との相性がよく、適度な油を使うことで
なすのまろやかさが際立ちます。

☆旬の食べ物やイベント情報をメルマガで配信しています♪登録はこちらから

