

簡単レンコン焼きナス風

あと一品欲しいときにおすすめ

●材料 2人分

ナス	2本
生姜	1片
青ネギ	2～3本
かつお節（小袋）	1袋
ポン酢	適宜



●作り方

- 1 ナスは縦半分に切って5分程水にさらし、切った面を下にして皿に並べラップをし、600Wのレンジに4分ほどかけ、粗熱が取れたらフォークを2本使って食べやすい太さに割く。
- 2 器に1のナスを盛り、おろし生姜、小口に切った青ネギ、かつお節を添える。食べる時にポン酢をかける。
※冷蔵庫でよく冷やすとさらに美味しい

ナスのルーツと栄養

ナスのルーツをたどるとインドの東部が発祥地のようです。インドから西へ向かったナスは、5世紀より前に古代ペルシャやアラビア半島に伝えられ、日本へは中国、朝鮮半島、東南アジアからの大きくわけて3つのルートで伝わり、奈良時代にはすでに作られていたと考えられています。

江戸時代ナスはとても高価でした。あまりに高い値段で売り買いされたため、幕府が禁止令を出したこともあったようです。現在のナスは一年中手に入れることができ、クセがなく、様々な料理に使いやすいため定番の野菜として重宝されています。

ナスは水分ばかりなどと言われることもあるようですが、塩分の摂り過ぎを調節する働きがあるカリウムやお通じの改善につながる不溶性食物繊維などが多く含まれます。不溶性食物繊維は、水分を吸収して便のカサを増やすことで排便をスムーズにし、有害物質を対外へ排出する働きがあるため、腸内環境を整えるのに役立ちます。

ナスの皮には植物が紫外線など有害な光から自身を守るための青紫色の天然色素ナスニンが含まれています。人にとってアントシアニンは視覚機能改善作用や抗酸化作用などあることが分かっています。

ナスニンや食物繊維はナスの皮に豊富に含まれるため、皮を剥かずにそのまま調理することをオススメします。ナスは太陽の光が強い方が色がきれいになりますので、太陽の光をたっぷり浴びた旬のナスを食べて健康づくりに活かしましょう。