

ナス

って、なに？

ナス科

○ナスのふるさと・来歴って…

ナスの原産地は、インド東部と考えられています。インド東部を中心として、西はヨーロッパ、アフリカ、アメリカへ、東は中国、東南アジア、朝鮮、日本などに伝わったといわれています。

日本へは中国・朝鮮半島・東南アジアと3つのルートをとって伝えられたと考えられています。これらのナスが、もとになって日本の地方種ができていったといわれています。

○ナスを食べると…

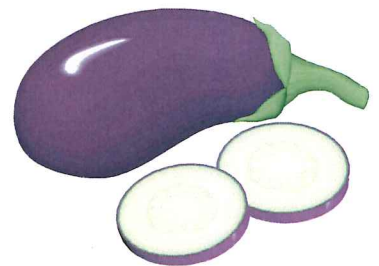
ナスの93%は水分で、調理のときに油をよく吸収します。ほかの野菜に比べて栄養の少ないナスだけど、ナスは日本の野菜の中でも一番古くから食べられてきた野菜です。それに京都の賀茂なすなどの地方品種がたくさん生み出され、その土地の郷土料理も生まれました。

○ナスの産地って…

北海道の生産量は国内で、なんと第46位。

道内でみると、	第1位	旭川市
	第2位	三笠市
	第3位	愛別町

(平成18年 北海道農林水産統計年報より)



○ナスの育て方って…

ナスの生育期間はおよそ120日。

ナスの約9割は水なので、水やりが大切。また、肥料も大好きなので、肥料も切らさないように。

またナスの色は太陽の紫外線で濃くなります。たくさん日焼けさせよう。

○焼きなすとショウガ？

昔はクーラーがなかったから、夏はからだを冷やすものを食べて、暑い夏をのりきっていました。夏に収穫するナスやウリは、体を冷やす野菜として食べられてきました。それとは逆に根を食べるショウガは、体をあたためる力を持っている