

# ナス

味にクセがないナスは、煮る・焼く・揚げる・炒める・漬けると幅広い調理法に向く。特に油との相性がよい。夏野菜の代表格の野菜だが、今では初夏から秋にかけて露地もの、冬から春には施設ものと1年中出回っている。

## なす紺の中長ナスが主流

ナス科1年生植物のナスは、インド東部が原産地。日本には奈良時代以前に伝わっていたとされる。歴史の長い野菜だけに、日本各地で風土に根ざした多数の地方品種が成立した。長ナス、中長ナス、丸ナス、小ナスなどさまざまな形状があり、色合いも一般的な黒紫色のほか、薄緑色、白、黄色などがある。



東日本では長卵形の中長ナスが主流だが、西日本では長ナスを好む傾向がある。

「なす紺」と表現されるように、ナスは光沢のある黒紫色が美しい。この色はアントシアニン系のナスニンという色素で、太陽光、特に紫外線によって表皮部分に形成される。光の当たらないヘタの下の部分は白いままなので、その違いがよく判る。

色つやのよい良質のナスを栽培するには、十分な日照と肥料を必要とする。生産者は、露地でもハウス栽培でも、日光が枝葉や果実にふんだんに当たるように整枝や「葉欠き」を忘れない。「ナスを1つ採ったら2枚の葉っぱを取れ」という教えがあるように、邪魔になる葉を取り



実の形や大きさ、色の違ったさまざまなナスがある

除く葉欠きはナス栽培の大事なポイントだ。

家庭菜園のナス栽培では、連作による失敗が多いのではなからうか。接ぎ木しない自根苗の場合、連作すると生長しないばかりか、やがて枯死してしまうことが多い。ナスは著しく連作を嫌う作物なので、一度作付けたら4〜5年間は空けるようにと指導されている。接ぎ木苗は生理障害の防止や耐病性に優れ、ほとんど連作障害を防ぐことができる。

## 合理的なV字仕立てで生産

ナスは全国各地で広く栽培されるので、飛び抜けた生産県はない。平成27年産の収穫量では高知・熊本・福岡など施設栽培が中心の県が上位に入っている。大半が露地栽培の埼玉県の収穫量は約9220ト。全国9位の生産県となっている。

県内でナスの生産が最も盛んなのは本庄市の旧児玉町地域だ。JA埼玉ひびきのが管内の美里育苗センターで



「千両二号」の花。真ん中の雌しべが周りの雄しべより長い“長花柱花”は生育が順調な証拠。雌しべが短い“短花柱花”は栄養状態が悪いと増える



ポット苗



育苗中の接ぎ木苗



種は2〜3mmの大きさ



児玉町地区のV字仕立てのナス畑。早朝に収穫して児玉営農経済センターに搬入。自動選果機でスピードに仕分けられる



### ◆上手な保存方法は？

気温の高い時期に2～3日以上保存するなら1個ずつラップで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。涼しい季節は紙袋に入れて風通しのよい場所に置く。

### ◆ナスの栄養成分は？

ナスは90%以上が水分なので、熱を取り体を冷やす作用がある。栄養成分は少ないが、ビタミンKや葉酸、カリウム、食物繊維はやや多い。果皮に含まれるナスニンはポリフェノール的一种で抗酸化作用がある。

## ●おすすめ簡単料理●

### 【ナスのベーコン巻きフライ】

【材料】(2人分) ナス2個、ベーコン(薄切り)8枚、A(小麦粉適量、溶き卵1個分、生パン粉1/2カップ)、塩・コショウ、揚げ油。



【作り方】①.ナスはへたを取って縦4つ割にする。1切れずつベーコンで巻き、端を楊枝で留める。②.①に塩・コショウを振り、Aの小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。③.180℃の油で返しながら2分ほど揚げ、油を切って器に盛る。半分の長さに切ったほうが食べやすい。

### 【ナスとキクラゲのみぞ炒め煮】

【材料】(2人分) ナス2個、キクラゲ(乾)10g、インゲン3～4本、A(みそ大さじ1、砂糖大さじ1弱、水大さじ1/2、酒・みりん各大さじ1/2、しょうゆ少々)、サラダ油大さじ1弱、七味トウガラシ。

【作り方】①.ナスはへたを取って乱切りにし、キクラゲは水で戻して2～3cm角に切る。インゲンは3～4cmに切る。②.フライパンにサラダ油を熱し、ナスとインゲンを中火で炒める。しんなりしたら、いったん取り出す。③.②のフライパンでキクラゲを炒め、混ぜ合わせたAを加え、煮立ったらナスなどを戻し入れて混ぜる。④.器に盛り、七味トウガラシを少々を振る。



接ぎ木苗を育成、また児玉営農経済センターに自動選果機を稼働させて、収穫後の作業の省力化・スピード化、品質の均質化に対応している。

栽培品種は「千両二号」で、4月下旬に定植し、収穫は6月上旬から11月中旬ごろまで続けられる。特徴的なのは2・75mもの長い支柱をV字形に立て、目の粗

いネットを張って枝を誘引していること。最終的にナスの背丈は2m以上にもなるが、葉欠きと併せ、常に適度な日照と風通しを良くしておく合理的な仕立て方といえる。風が吹いて幼果が葉でこすられるとキズができ、実が育つとそのキズが比例的に大きくなってしまつので、生産者は防風対策も忘れない。栽培期間が長いこともあるので、1本の木から300個以上のナスを収穫できる。

県内のナスの話題では、もう一つ「埼玉青なす」が挙げられる。「埼玉青大丸なす」が正式名称の埼玉青なすは、俗に白ナスともいわれる伝統的野菜。薄緑色の中着型で、350g～400gと大きい。実がしまっているため煮物に向いているほか、田楽・カレー・天ぷらなどに適している。

栽培に力を入れているのは、ときがわ町の「互笑会」に所属する皆さん。7人が30<sup>㍻</sup>余りで栽培し、JA全農さいたま青果ステーションや地元の直売所に出荷している。青なすは茎や葉脈、へたに鋭いトゲがあるので、出荷作業ではそれを取り除くひと手間をかける必要がある。



埼玉青なすが豊かに実る(ときがわ町の畑)。花は純白