



「なす」のプロフィール


- [1] 分類名 : ナス科 ナス属
- [2] 学名 : *Solanum melongena* L.
- [3] 和名 : ナス
- [4] 外国語表記 : (英)eggplant, aubergine (仏)aubergine (独)Aubergine
(伊)melanzane (中)茄子
- [5] 原産地・伝播 : インド原産です。紀元前5世紀に中国に伝わりました。5世紀にはアラビア、アフリカに、13世紀にはヨーロッパに伝わりました。しかし、熱帯性の植物のため、南ヨーロッパ以外には定着しませんでした。
日本のなすは紫色ですが、世界のなすは白、黄、緑などがありカラフルで、原産地のインドで見かけるなすの野生種は丸形や卵形をしています。英語でなすのことをエッグプラント(卵植物)といいますが、白くて丸いなす=卵という発想もうなずけず。
- [6] 日本への伝来 : 奈良時代に渡来しました。『東大寺正倉院方書』に最初の記録が残っており、なすという名前は、宮中の女房言葉「奈須比」(なすび)からきたといわれます。
17世紀にはすでに早熟栽培が始まっており、多くの品種が作られました。徳川幕府は駿府になすの菜園を作って早飛脚に送らせたという話もあります。
「一富士、二鷹、三なすび」と初夢の決まり文句にも登場するように、なすと日本人との関わりは深いです。
- [7] 栄養学的特徴 : 糖質と水分が多く、ビタミンや無機質の含有量は少なめです。栄養的にはあまり価値はなく、低カロリーです。
- [8] 主な用途 : 利用範囲が広く、魚介や肉などの素材と相性があるので、さまざまな料理に利用されています。日本料理では焼きなす、揚げ煮、蒸しなす、煮もの、精進揚げ、田楽などです。洋風料理ではグラタン、パスタ料理、マリネ、ラタトゥーユなどです。中国料理では麻婆茄子、辛み炒めなどがあります。油と相性のよい野菜なので炒めもの、揚げもの、マリネなどに向いています。
ぬか漬、からし漬など、漬けものにも利用されます。なすの皮の紫色はアントシアニンという色素によるもので、鉄などの金属と結合すると鮮やかな紺色になります。漬けものにする時に古釘を入れると美しく漬け上がります。
- [9] 選び方 : 表皮が濃い紫色でつやつやとなめらかなものが良品です。皮の色が薄かったり茶色のもの、表面にひびの入っているものは日が経っています。更にガクのトゲがとがってチクチクするくらいのもを選びます。持ってみて軽く感じるものは中の水気が不足してスカスカのことがあります。特に米なすや丸なすは必ず手にして、重量感を確かめることです。
- [10] 保存法 : 熱帯性の野菜なのでヘタの切り口などから水分が蒸発しやすいです。1個ずつラップで包み、冷蔵庫の野菜室か風のない冷暗所に保存します。約10℃で保存するのがベストです。買ってから3~4日が食べきる限度です。




「なす」の種類

果実の大きさ、形によって分別されますが、中には水分の多い水なすや、アメリカ系品種の米なすなどの個性的ななすもあります。


大長(おおなが)なす群

<p>大長なす</p> 	<p>果実は長さ40cmを超えるものもあります。九州地方で主に栽培され、暑さや乾燥に強いです。皮がかたいので漬けものには向きませんが、果肉はやわらかく焼きなす、蒸しなす、炒めもの、煮ものなどにします。「長崎長」「久留米長」などあります。</p>
---	--


長なす群

<p>長なす</p> 	<p>20~25cm長さです。西日本で人気が高いです。果肉がやわらかいので煮ものに最適です。若採りしたものは、皮がとりわけやわらかいので漬けものにするると美味です。関西以西と東北で栽培され、関西型は「大阪長」「熊本長」が、東北型は「仙台長」などがあります。果肉は東北型の方が関西型よりしまっています。</p>
--	--


長卵形(ちょうらんけい)なす群

<p>長卵形なす</p> 	<p>長なすと卵形なすの中間の大きさで長さ12~15cmほどです。寒冷地でも温暖地でも栽培しやすく、多収量なため、各地で作られています。現在、市場で最も人気の高い品種は「千両2号」です。果肉がやわらかく、大きさも手頃、色もよいので、圧倒的な需要を誇ります。</p>
---	--


丸なす群

<p>丸なす</p> 	<p>ずんぐりと丸く大きいなすで皮は濃い紫色をしています。ずっしりしており、「巾着(きんちやく)」などは750gを超えるものもあります。北陸、関西地方で作られており、京野菜で名高い「賀茂(かも)なす」も丸なすです。果肉がしまっていて油炒め、揚げもの、しぎ焼きなど油を使った料理に向くほか、田楽や煮ものなどにも使われます。</p>
--	--

卵形(たまごがた)なす群

<p>卵形なす</p> 	<p>最近まで関東を中心に回っていましたが、現在は長卵形なすの人気に押されて市場にあまり出回っていません。果肉がしまって皮は薄く、浅漬け用として利用されていました。「千成(せんなり)」、「真黒(しんくろ)」などが代表品種です。</p>
---	---


小なす群

<p>小丸なす</p> 	<p>丸なす群の仲間の小丸なすと卵形なす群のひとつ口なすがあります。小丸なすは重さが10~20gと小ぶりです。山形の「民田(みんでん)」や山形の「出羽」などがあり、からし漬けなどの漬けものに適しています。ひとつ口なすは別名「茶せんなす」ともいい、料亭での需要が多く、茶せんに切って揚げものや煮ものになります。</p>
---	--

水なす

・水なす 卵形なす群に含まれます。皮がやわらかく、果肉を握りしめるとしぼれるほどの水分を含みます。浅漬け用では品質が最高といわれます。

米(べい)なす

<p>米なす</p> 	<p>アメリカの品種で大きくまん丸な「ブラックビューティー」を日本で改良したものです。ほかのなすと違い、茎もへたも緑色をしており、種が少なく、果肉がしまっています。漬けものには向きませんが、煮くずれにくいので詰めものをして煮込み料理に、ワイン蒸しにしてマリネにしたりします。最近では高価な「賀茂なす」の代用として使われることも多いです。</p>
--	--

写真提供「野菜供給安定基金」