

道の駅イチオシ!

(8月11日~8月25日)

☆なす☆



- ・ 淡白な味で他の食材と合わせやすく、油とも相性が良いため調理しやすい。体をよく冷やすので今はまさに食べ頃です♪

なすの豆知識

- ・ 90%以上が水分で、主成分は糖質。主な栄養素は鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維など
- ・ 皮の色素ナスニンは抗酸化作用があり、疲れた体に効果的。
- ・ 切った後に水につけると一部の栄養素が溶けてしまうので水にはつけずにすぐに調理すると良いです。
- ・ 原産地は熱帯で冷たい場所が苦手なため、なるべく常温保存。冷蔵庫に入れる場合は野菜室に入れるか、ひとつづつ新聞紙でくるんでビニール袋に入れましょう。