

2学期がスタートしましたが、まだまだ暑くなる日がありますね。
みなさん暑さに負けず、元気に過ごしていますか。
今月の地産地消費材は、ナスです。



地産地消費材

ナス



9月号

ナスは1年を通して美味しく食べることができますが、7月～9月が特に美味しいと言われる代表的な夏野菜です。日光市では、約85トン生産されています。今回は木和田島でナスを作っている飯島一浩さんにお話を聞いてきました。



【立派に実ったナス】

飯島さんは、約1,000本の苗でナスを育てています。鮮度を維持するため、気温が低い朝5時頃から収穫をスタートします。ナスを食べる方たちのために、朝早くから作業をされているんですね。

また、ナスは日当たりが大好きです。育てるうえでは十分な日当たりが重要なので、葉に日光をたくさんあててあげるために、一枚一枚余分な葉を取る「葉かき」という作業をされるなど、手作業で大切にナスを育てられています。

ナスも前回のキュウリと同じく、たくさんの水分が含まれています。水分補給にもピッタリの野菜です。



最後に、飯島さんから給食でナスを食べるみなさんへ言いただきました。

「皆さんにナスを好きになってもらって、たくさん食べてもらいたいです」

ナス
まめちしき
豆知識



ナスの皮に含まれる紫色の色素成分は、「ナスニン」といいます。

「ナスニン」は、生活習慣病の予防にも効果が期待できると言われています。身体にも嬉しい野菜ですね。