

9月の地産地消食材は『ナス』

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。楽しい思い出はできましたか？暑かったり涼しかったり不安定な秋の天気ですが、体調に気をつけて楽しい学校生活を送りましょう！

9月の旬の食材は、「ナス」です。ナスはナス科ナス属の野菜で、90%以上が水分ですが、カルシウムや鉄などのミネラルや、食物繊維が含まれています。今回は芹沼でナスを栽培されている渡辺さんにお話を聞いてきました。

渡辺さんのお宅では、15アールの田んぼで約800株のナスを栽培しています。



ナスの周りにはソルゴーという植物が植えられていて、風除けや虫除けの働きをしています。そのため、先日の台風12号の影響をそれほど受けずに済んだそうです。

今年は雨が多く、日照時間が少なかったため、実る数が少なくなってしまったそうです。蒸し暑い天気の方が実りがいいと言われています。

8月末から9月末が、収穫の最盛期となり、この時期に合わせて株を育てているそうです。



渡辺 貞治 さん
渡辺 まつよ さん（芹沼）

ナスを栽培していて苦労する点を聞いてみると「夜明けと同時に収穫しないと太陽に当たってしまい、実が痛んでしまいます。また、毎日収穫しないと実が大きくなりすぎて、サイズがバラバラになってしまいます。」

毎朝早起きをしなければ、おいしいナスを収穫することはできないのですね。

今の時期のナスはとってもおいしいと渡辺さんは言います。

天ぷらもおいしい。焼きナスもおいしい。マーボナスもおいしい。そして、漬物で食べるのがとってもおいしいと言います。

この時期とってもおいしいナス。みなさんもどんどん食べてみてください。

