

今日のごはんは明日のげんき！
～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

深谷市の伝統野菜「白なす」の魅力

皆さんは深谷の「白なす」をご存じでしょうか。「なす」といえば、一般的には、外皮が紫色の「長なす」をイメージすると思います。

深谷の伝統野菜「白なす」は、正式名称を「埼玉青大丸なす」といい、一般的な品種に比べて外皮が固く黄緑色で丸い形をしています。味が良く、加熱調理しても皮の変色や煮崩れせず、実はふわっとトロトロになり、食感も楽しむことができます。

また、機能性成分として注目される「GABA(γ-アミノ酪酸)」も多く含まれ、測定すると品種の中で最も多い傾向にありました。GABAの作用としては、血圧の上昇抑制や脳機能改善、ストレス軽減などが知られています。

このように、体にも良く、食感も楽しめる「白なす」を、和風、イタリアン、中華などさまざまな料理にアレンジして、ぜひ召し上がってみてはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 教授
管理栄養士
佐藤典子さん

人口と世帯(内は前月比) 人口 142,450人(-4人)
男性:71,192人(-21人) 女性:71,258人(+17人)
世帯数:61,165世帯(+18世帯)
(令和3年7月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶▶▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

キレイ・元気を応援します!

No.86

涼しげな緑色を生かした夏の一品!

白なすの翡翠おひたし

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー
64kcal

たんぱく質
2.8g

脂質
0.2g

炭水化物
13.7g

塩分
0.4g



おすすめポイント

- ・GABAも食物繊維もたっぷりです。
- ・皮も捨てずに色よくゆでて、彩りに添えます。

材料 (2人分)

白なす1個(400g程度)、塩(ゆで用水用)水2ℓに小さじ1、しょうゆ小さじ1、みりん(煮切り)小さじ2、削り節(細かいもの)0.5g~適宜、白なすの皮*適宜

作り方

- 1 白なすは、皮*をむき2cm角に切り水にさらす。
 - 2 たっぷりの湯に塩を入れて①をゆで、ざるにあげる。その後、水で粗熱をとり、氷水で冷やして軽くしぼる。
 - 3 しょうゆと煮切りみりん(加熱して冷ましたもの)をボールに入れて混ぜ、②の白なすを加えて和える。
 - 4 器に盛り付けて、上に削り節をのせ、その上に皮*のせん切りを添える。
- *皮は捨てずに細く千切りにして、ゆでて、冷水で冷ます。善でつまんでしんなりするゆで具合が目安。

(レシピ作成: 東都大学、調理: 管理栄養学部学部長 柳陽奈子、澤村彩里)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。