



下田なす

小ぶりでみずみずしく、甘みのある味

湖南省下田地区で明治以前から栽培されている伝統野菜。普通のなすに比べて小ぶりの卵形で、食べ頃サイズは長さ5～8cmほど。ガクに沿って皮に白いラインがくっきり入っている。一番の特徴は、水分を多く含み、きめが細かくて甘みのある味。

みずみずしさを保つため、夏の渇水時には畝の間に水を張る畝間灌水^{うねまかんすい}で水分を補給するなど、大切に手間をかけて栽培されている。7月中旬頃～10月中旬の収穫シーズンには直売所などで手に入れることができる。

生でもアクが少ないため、浅漬けなどの漬物が一番合う。皮が薄いので煮物や天ぷら、炒め物などにも利用しやすく、火を通すとうま味が増す。

トリビア

すぐに大きくなってしまいうので、タイミングを逃がさず食べ頃サイズで収穫する。人気のある伝統野菜であるが、連作障害が出るため毎年ほ場を変える必要があることや、きめ細かな管理が必要なこともあり、生産量は年間15tほど（2015年青果物生産事情調査）。

|旬|



|調理例|

◎ ぬか漬け	◎ 浅漬け
◎ 生	◎ 煮る
◎ 揚げる	◎ 炒める
◎ 焼く	

|保存方法|



水分の蒸発を防ぐため、早く消費するか新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。

|栄養成分|

紫紺色の皮には、強い抗酸化力のあるアントシアニン系の色素、ナスニンが豊富。水分が多く、夏は体の熱を取ってくれる。ミネラルも多く含む。

|問い合わせ先|

JAこうか園芸特産課
TEL: 0748-62-0588

|主な産地|

湖南省

