



杉谷なすび

姿は重量級、味はみずみずしくて繊細

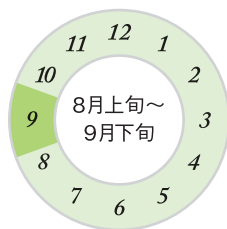
江戸時代から栽培されてきた伝統野菜で、この地域でしか育たないといわれる。直径約10cmのジャンボサイズで、300～350gと重さもずっしり。丸くてかわいい巾着のような、しもぶくれの形で、縦にしわが入り、色は黒に近い。皮が薄く、実はみずみずしくて軟らかい。

生で食べると梨のような食感が味わえる。軟らかいのこに煮崩れしにくく、夏にはブリと一緒に炊いた「ブリ大根」ならぬ「ブリナス」がこの地方の定番料理になっている。分厚く切ってさっと焼いたステーキ、生で刻んで塩もみなど、シンプルな料理が合う。色落ちしにくいのが、火を通し過ぎないのもポイント。

トリビア

皮が薄いため病害虫に弱く、実が重く栽培に手間がかかることから生産者が減っていたが、近年積極的に生産されている。皮が軟らかく、田楽にしても箸で皮が切れ、実もみずみずしいまま皮までおいしく食べられる。

| 旬 |



| 調理例 |

<input checked="" type="radio"/> 焼く	<input checked="" type="radio"/> 浅漬け
<input checked="" type="radio"/> 煮る	<input checked="" type="radio"/> 炒める
<input checked="" type="radio"/> 田楽	<input checked="" type="radio"/> 揚げる
<input type="radio"/> 生	

| 保存方法 |



皮が薄い分、水分の蒸発が早いので、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 |

約93%が水分だが、食物繊維やカルシウムなどのミネラルをバランスよく含む。皮に含まれる紫の色素ナスニンは抗酸化作用がある。

| 問い合わせ先 |

JAこうか園芸特産課
TEL: 0748-62-0588

| 主な産地 |

甲賀市

