



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10tほど(2019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 |

冷蔵

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こうか湖南営農経済センター
TEL: 0748-72-1251

| 主な産地 |

湖南省



米・大豆・そば

畜産物

湖魚

野菜

果物

お茶・日本酒