

# いい感じ

地域とJAを結ぶコミュニティ紙

No.49



## すべてナス！？ ナス科の野菜大集合！ ～見分け方、保存方法、レシピ紹介～

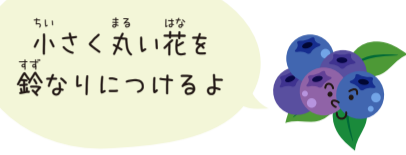
これから旬を迎える夏野菜は色や形、味などが全く違い、栄養素もそれぞれ特徴があります。  
今号では、ナス科の野菜に注目！おいしい野菜の見分け方や保存方法、レシピをご紹介します。



プレゼントクイズ  
この花なあ〜んだ?



わたしは白くて、  
数枚の花びらが  
ついているわ。



小さく丸い花を  
鈴なりにつけるよ

ブルーベリー



星形で  
紫色なのが  
ぼくだよ。

ナス



ぼくは稲や  
スキのような  
姿だよ。

トウモロコシ



この花は  
何の花?

こたえ ○○○○○○

絵のヒントを参考にしてください!!

★大型農産物直売所「セレスモス」や  
「セレスモス」の出張販売などで  
ご利用いただける  
「農協全国商品券」1,000円分を  
30名様にプレゼントいたします!!

Webサイトからの  
応募はこちら

①クイズの答え  
②郵便番号・住所・  
氏名・年齢  
③電話番号  
④本紙の満足度  
(10点満点中□点)  
⑤本紙・JAへの  
ご感想・ご意見など

応募ははがきまたはwebサイトより

締切日：令和3年6月30日(水)必着

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。(発送は7月中旬頃)ご応募でお預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づき、賞品発送以外には使用いたしません。

答えは7月1日(木)にJAセレス川崎のホームページ  
https://www.jaceresa.or.jp/に掲載します。

ご存知ですか。  
全てナス科の野菜なんですよ!!

みんな  
ボク仲間!

野菜には科や属というものが存在します。今号では、ナス科の夏野菜を紹介します。

ナス  
ナス科ナス属

<主な効用>  
紫色の皮に含まれるポリフェノールの一種、ナスニンが活性酸素を抑制し、がんや心臓病など生活習慣病の予防に効果があるとされています。

<見分け方>  
皮に傷が無くふっくらと張りがあるものを選びましょう。ヘタの切り口がみずみずしく、ガクの部分のトゲがとがっているのが鮮度の良い証拠です。

<保存方法>  
ひとつずつラップで包むかポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。低温に弱いので暑い時期以外は室内の涼しい場所で保存することもできます。

トマト  
ナス科トマト属

<主な効用>  
露地栽培ではビタミンCの他、ベータカロテンやビタミンB群、ビタミンEなどが多く含まれ、赤い色素成分のリコピンは、がんや動脈硬化に高い予防効果があるといわれています。

<見分け方>  
果肉の色が均一で張りがあり、ヘタやガクがみずみずしいものを選びましょう。おしりの部分に「スターマーク」のあるものが甘いトマトの特徴です。

<保存方法>  
完熟トマトは、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。青みが残る硬めものは常温で保存すると甘みが増していきます。

ジャガイモ  
ナス科ナス属

<主な効用>  
ジャガイモに含まれるビタミンCは、でんぷんに含まれているため、加熱による損失が少ないのが特徴です。

<見分け方>  
皮がなめらかで重さ感のあるものが良品。皮が緑色になっていたり、しわが寄っていたりするのは避けましょう。

<保存方法>  
紙袋や段ボールなどに入れ、涼しくて目の当たらない場所に置きましょう。長期保存する場合は発芽を抑制するため、エチレンガスを出すリンゴと一緒に入れると良いです。

トウガラシ  
ナス科トウガラシ属

<主な効用>  
辛味成分のカプサイシンは、胃液の分泌を促し、消化吸収を助けて食欲を増進させたり、血行をスムーズにして体を温めたりする効果が期待されています。

<見分け方>  
色鮮やかで全体にハリがあり、ヘタの切り口が変色していないものが新鮮です。

<保存方法>  
ポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。生のトウガラシは保存が難しいため、よく乾燥させてから密閉容器で保存すると長期保存ができます。

野菜たっぷりキーマカレー

材料(5~6人分)  
タマネギ...中2個 ジャガイモ...中3個  
ナス...3本 サラダ油...大さじ1  
★ナツメグ...適量 ★クミン...適量 ★コンソメ(固形)...1個  
豚挽き肉...300g トマト...中3個 カレールー(中辛)...1/2箱

<作り方>  
①タマネギ、ジャガイモ、ナスをみじん切りにする。  
②鍋にサラダ油を熱し、タマネギとジャガイモを入れ、しんなりしてきたらナスを加えて、弱火~中火で炒める。  
③②に★を入れ、タマネギの色が透明になるまで炒める。  
④③に豚挽き肉を加え、色が変わるまでよく炒める。豚肉に火が通ったら、トマトをすりおろしながら加える。  
⑤火を止め、ルーを入れてよく溶かしたら、できあがり。

ナスに関連する故事やことわざ

一富士二鷹三茄子  
(いちふじにたかさんなすび)

初夢で見ると縁起が良いとされるものを、めでたい順に並べた句。ナスは、実をよくつけるため、子孫繁栄を意味するという説があります。

秋茄子は嫁に食わずな  
(あきなすはよめにくわずな)

姑が嫁をいびる、あるいは大切にすると二つの意味がある言葉。ナスは体を冷やすため、嫁には食べさせると気遣う言葉であるといわれています。

親の意見と茄子の花は千に一つも無駄はない  
(おやのいけんとなすびのはなはせんひとつともむだはない)

ナスの花は全て実をつけることから、親の話も子にとって全て身になることの教えとされています。

JAセレス川崎直営の大型農産物直売所「セレスモス」

セレスモスでは、川崎市市内でとれた新鮮な農産物をはじめ、漬物やジャムなど生産者の手づくりの加工品などを販売しています。また、全国の提携JAフェアなどさまざまなイベントも人気で、JAの一部支店などで「出張販売」も行っています。ぜひご利用ください。

<p>セレスモス麻生店</p> <p>所在地：川崎市麻生区黒川172 電話番号：044-989-5311 営業時間：(通年) 9:30 ~ 15:00 定休日：水曜日、年末年始 駐車場：100台収容</p>	<p>セレスモス宮前店</p> <p>所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4 電話番号：044-853-5011 営業時間：(通年) 9:30 ~ 15:00 定休日：水曜日、年末年始 駐車場：114台収容(裾ヶ谷方面からの右折入場はできません。)</p>
---	--

※令和3年4月1日から営業時間を9:30~15:00に変更させていただきます。  
※警察署からの要請により、路上での入場待ちは一切できません。また、渋滞緩和のため開店時間を早める場合があります。

詳細はホームページをご覧ください

セレスモス 検索

JA CERESA KAWASAKI

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

JAセレス川崎 SDGs 取組宣言

JAセレス川崎は、組合員・役職員のSDGsに対する理解促進に努めます。  
JAセレス川崎は、SDGsとの関連を意識した事業・活動を展開します。  
JAセレス川崎は、SDGsの達成に向け組合員・地域の皆さまと連携します。

JAセレス川崎 SDGs行動の10年「キャッチフレーズ」

せれさ! せかいと れんけいして さあ始めよう!

DECADE OF >>> ACTION