

絹かわなす特集

暑い季節になり、おいしい夏野菜が旬を迎えています。

今回は西条市でしか生産できない野菜である、絹かわなすの魅力を特集します♪

魅力①

大ぶりの丸い形がかわいい!

標準サイズは 20cm、300~350g 程度と大型で、大きいものは 500g 以上になります。
「ぼてなす」や「ジャンボ」とも呼ばれています。



魅力②

アクや種がなく、果肉はジューシー!

皮が絹のように薄くてなめらかなことが名前の由来であるほど、皮や果肉はやわらかいです。アクや種が少なく、甘みがたっぷりです。生でも加熱してもおいしく食べられます。



魅力③

西条の湧き水「うちぬき」と瀬戸内の気候が育んだ銘品です!

「うちぬき」のミネラル豊富な水と、瀬戸内の十分な太陽の光と肥沃な大地が育てます。旧西条市で「うちぬき」を利用できる地域でのみ栽培されています。

収穫時期は6~10月*
最盛期は7~8月頃*

魅力④

なすは栄養がたっぷり!

カリウム

余分な塩分を体の外に出す働きがあります。
むくみの解消や高血圧の予防に役立ちます。

食物繊維

なすに多く含まれる不溶性食物繊維には、便のカサを増やして排便をスムーズにしたり、有害物質を体の外に出す働きがあります。

ナスニン

皮に含まれるポリフェノール成分のひとつです。強い抗酸化作用や眼精疲労の緩和が期待できます。

ちさんちしょう “地産地消”、知っていますか?

地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費することです。つまり、私たちが西条市産や愛媛県産、広くは国産の農林水産物を食べることです。地産地消には、メリットがたくさんあります。お買い物するとき、意識してみてください☺

新鮮な食材が購入できる!

地域経済の活性化につながる!

地域の食文化が後世に伝わる!

環境への負荷が軽減できる!



絹かわなすを使ったレシピ

🍴 絹かわなすの酢の物

【材料(2人分)】

絹かわなす	…120g
大葉	…2枚
砂糖	…小さじ1
A 酢	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ1/2

🍴 作り方

絹かわなすは加熱なしでも食べやすい♪

- ① 絹かわなすは薄めのいちよう切りにして、砂糖をもみこみ、しばらくおく。水気を絞る。
- ② 大葉はせん切りにする。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を和える。



(1人分)

エネルギー 23kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.6g

🍴 絹かわなすのごま和え

【材料(2人分)】

絹かわなす	…120g
A しょうゆ	…小さじ1
砂糖	…小さじ1
すりごま	…大さじ1
ごま油	…小さじ1

🍴 作り方

切って和えるだけのスピード料理!

好みのドレッシングで和えてもOK👍

- ① 絹かわなすは細めの千切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①を和える。



(1人分)

エネルギー 57kcal たんぱく質 1.4g 脂質 3.8g 食塩相当量 0.4g

🍴 絹かわなすのステーキ

【材料(2人分)】

絹かわなす	…150g
小麦粉	…大さじ1
ごま油	…大さじ1
A 酒	…小さじ1
みりん	…小さじ1
しょうゆ	…大さじ1/2
おろしにんにく	…小さじ1

🍴 作り方

小麦粉で水分を閉じこめて蒸し焼きにすると、絹かわなすのジューシーさが際立ちます👍

- ① 絹かわなすは2cm幅に切り、両面に格子状の切り込みを入れる。小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすの片面を中火で焼き、焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして弱火で焼く。
- ③ Aをからめる。



(1人分)

エネルギー 107kcal たんぱく質 1.7g 脂質 7.1g 食塩相当量 0.7g

🍴 絹かわなすのツナ味噌焼き

【材料(2人分)】

絹かわなす	…150g
玉ねぎ	…50g
A ツナ缶	…1缶(70g)
マヨネーズ	…大さじ1
味噌	…小さじ1

🍴 作り方

コーンやチーズをのせて、ピザ風にするのもおすすめです👍

- ① 絹かわなすは1cm幅に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ Aと②を混ぜ合わせ、①にのせる。
- ④ オーブントースターで10分焼く。



(1人分)

エネルギー 99kcal たんぱく質 7.2g 脂質 5.9g 食塩相当量 0.6g

