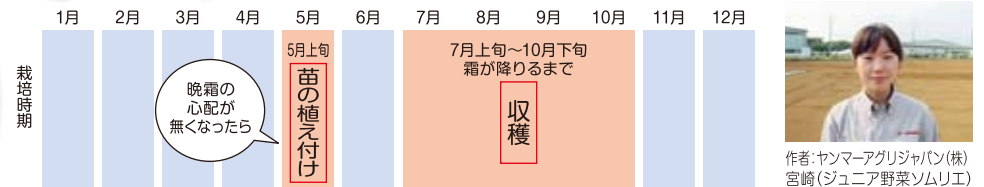


家庭菜園を楽しもう!



ナス ~ナスニンで抗酸化力を高めよう!~



主な品種	千両二号 筑陽 黒福 飛元長	栽培場所	連作障害が出やすいので、3~4年ナス科の野菜(トマト・ジャガイモなど)を作っていない場所を選びましょう。また、ナスは日当たりがよく、有機質に富んだ場所を好みます。(栽培適温25~28℃)
------	-------------------------	------	---

ナスを育てよう!

- 畝立て** ナスは栽培期間が長いので、植えつけ前に稲わらや乾燥牛ふん、パーク堆肥などの有機質資材を投入して土とよく混ぜ、土づくりを積極的に行っておきます。ナスは根が深くまで伸びるので、深く耕しておくことも大切で、土づくり後は幅75cmの畝を作ります。
- 苗の選び方** 苗は購入するのがおすすめです。接木苗ならば連作障害も出にくいです。
- 植えつけ** 植えつけ前に十分水を与えて根鉢が崩れるのを防ぎ、浅めに植えつけます。植えつけ後は株元に十分水をやるのが重要です。
注意! 植えつけ後は仮支柱を立てて苗が動かないようにします。
- 摘心** 主枝と、1番花のすぐ上とすぐ下のわき芽を伸ばして3本立てにします。下部から出る枝は早めに摘み取ります。
- 支柱立て** 成長点が上を向くよう支柱を立てて誘引します。またナスによく日が当たるよう、適度に整枝摘葉しましょう。
- 追肥** 2~3週間おきに畝肩に追肥します。枝の先端付近で花がついたり、めしべがおしべよりも短くなったら肥料切れの合図なので注意しましょう。また、水が足らないと生育が悪くなるので、雨が降らないときは水やりをしましょう。

ナスを知ろう!

ナスは水分が90%を占め、ビタミンやミネラル類はあまり含まれていません。「ナス紺」といわれるナス独特の紫色は「ナスニン」といわれるアントシアニン系の色素によるもので、ポリフェノールの一種であり**抗酸化作用**があります。近年耳にすることの多くなった抗酸化作用とは、体を老化させる活性酸素という老化の原因となる物質を除去する働きのことです。アントシアニン活性酵素の働きを抑制してガンや老化の予防効果、目や肝臓の働きの活性化、血管をきれいにして**動脈硬化**や**高血圧の予防効果**もあるとされます。そんな体に嬉しい成分が盛りだくさんなナスニンをしっかり摂るためにも、皮ごと調理して食べることがおすすめです。

ナスを食べよう!

ナスは切ったらすぐに水につけるのが一般的ですが、皮に含まれるナスニンは水溶性なので、水につけておくと流出してしまいます。アクは空気に触れて酸化すると出てくるので、切ったらすぐ調理すればアクを気にせずに食べられ、栄養分も摂取することができます。ナスは油との相性がいいので揚げ物や炒め物にすると美味しくいただけます。また、くせが少ない野菜でもあるので、チーズ焼きやカレー炒め、トマト煮込みなどの味つけとも相性がよいのでおすすめです。



次号VOL.15は**エダマメ**についてです!

