



やさいせいさんしゃ  
**かほくイタリア野菜生産者**

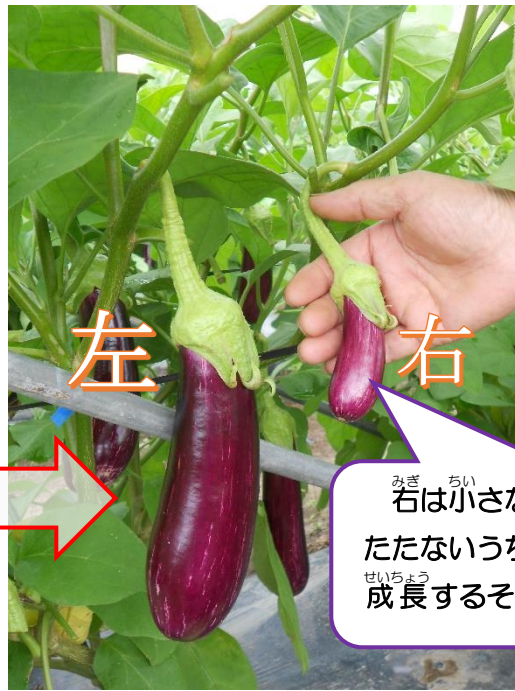
おおた しんいち  
**太田 進一 さん**

なつやさい だいひょうかく すいぶん  
夏野菜の代表格ともいえる「なす」は水分を  
多く含んでいるので、食べると体を冷やす効果  
あり、夏の疲れを取ってくれます。また、なすの  
むらさきいろ せいぶん 「ナスニン」は、がんの予防やコレ  
ステロールの蓄積を防ぐなど、体に良い効果が  
たくさんありますので、皮ごと食べましょう。  
きゅうしょく  
給食では、夏野菜カレーとカポナータ風に使  
います。なすは9月末まで出回っています。  
あぶら あいしょう い あげたり や  
油との相性が良いので、揚げたり焼いたりして、  
みなさんの家でも食べてくれるとうれしいです。



**ローザビアンカ**

すいぶん おお みず なかみ かわ くちあ とく  
水分が多く、水なすのように中身も皮もやわらかい口当たりが特ちょうです。  
ほん き こ しゅうかく  
1本の木から約30~70個のローザビアンカが収穫できます。



「たてしま模様」  
が特ちょうのなす  
です。皮がしっかり  
していて、  
見た目より食べ  
えがあります。

右は小さななすですが、1週間も  
たたないうちに、左の大きななすに  
成長するそうです！

## ゼブラなす

おいしく安全に育てるために、化学肥料を一切  
使わない堆肥（牛糞・ぬか・石灰）で成長させ  
ます。こちらの畑では、3種類のなすを栽培して  
おり、1シーズンで約10トン、トータルでもおよ  
そ1,000本のなすが収穫できます。



## しろ 白なす

今年、力を入れて作っている白なすです。  
調理すると、とろけるようにやわらかく、  
おいしいなすです。（ローザピアンカよりも  
やわらかいので、大量調理の給食では残念な  
がら使えません（TT）でした）

