

令和6年 9月3日



かほくイタリア野菜

おおた しんいち
太田 進一 さん

～太田さんからのメッセージ～

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があり、夏の疲れを取ってくれます。また、なすの紫色の成分「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。

みなさんには、季節の食材や地元の野菜を食べる機会をたくさん増やしてほしいと思います。

夏から秋までと旬の時期が長く、種類も豊富ななすを食べて、健康な毎日をご過ごしてください。



かほくピアンコ

しろ はな めすら
白い花は珍しいです!

「ピアンコ」はイタリア語で「白い」という意味。(ちなみに「ピアンカ」は「赤い」という意味) 令和3年に太田さんのなす畑で発見された、新しい品種です。形は、ローザピアンカと同じまるい形で、水なすのように中身も皮もやわらかくておいしいなすです。ソフトボールくらいの大きさになると食べごろで、重さは約1キロほどになります。なすの花は白なすでも紫色の花をつけますが、かほくピアンコはとても珍しく、花も白いのが特ちょうです。

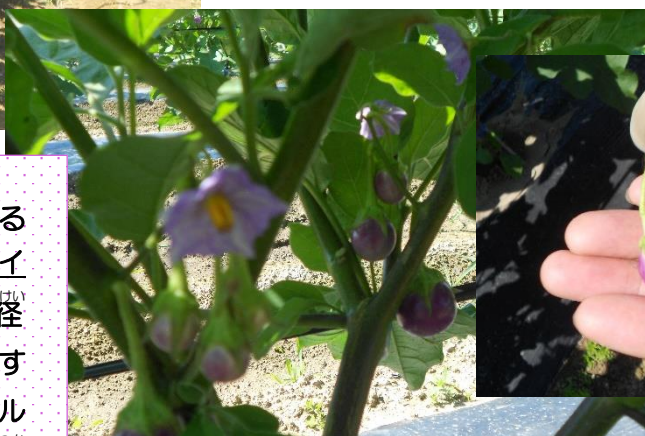
ゼブラナス



こちらは、うす紫の花です

しろ白ナス

今年、力を入れて作っているのが、かほくオリジナルの「ワイルドマイクロナス」です。直径3センチほどの丸い紫ナスで、見た目が可愛いので、ピクルスにして料理のアクセントに使うなど、レストランからの依頼が増えています。



ワイルドマイクロナス

☆太田さんの畑で育てたイタリアナス☆



ワイルドマイクロナス

かほくビアンコ

ゼブラナス

白ナス

ローザビアンカ