

提出日	7/31	8/1	8/2	8/3
配達日	8/7	8/8	8/9	8/10
翌々週分配達日	8/14	8/15	8/16	8/17

オルターの提案

- 本場に安全な食べものを手渡すために
- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
 - 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
 - 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
 - プラスチック容器・レトルト食品を追放します。



奈良時代に伝来

茄子はインド原産のナス科の植物で、日本へは奈良時代に中国から伝わりました。語源は諸説ありますが、夏に実がつかことから「夏実(なつみ)→奈須比(茄子び)→茄子(茄子)」となまった説が有力とされています。

茄子は世界中で食べられていて、品種の数は1200種を超えるといわれています。日本でのナスの色は「紫色」ですが、海外には「緑・黄・茶・トラ柄」など多岐にわたります。野生種には実が真っ白なものもあり、実物を見ると英語で茄子が「Egg Plant」と呼ばれているのにも納得です。

魅力的な在来種も豊富

日本には170種以上の品種があると言われていて、形・味・食べ方も様々でバラエティーに富んでいます。新潟県には丸茄子を始め20種以上の品種と、その特徴を生かした茄子料理があるそうで、そのためか新潟県は茄子の消費量日本一です。

このように多様な品種をもつ茄子ですが「簡単に栽培できたくさん収穫できる」品種ばかりになってしまいました。しかし最近になり日本各地で昔ながらの品種の見直しがはかられ、それに応じた調理法も若い世代へと受け継がれ始めています。茄子と共に地域の伝統を伝えていこうという運動です。

文責 大西諒
(株式会社安全な食べものネットワーク オルター企画スタッフ)

茄子

ポリフェノールいっぱい
の皮もまるごと。
煮ても・焼いても・揚げても
おいしくなっちゃう

紫紺色の皮に豊富な健康パワー

「茄子紺(茄子こん)」という色があるくらい、茄子特有の深い紫色。あの色は表皮に豊富に含まれているポリフェノールの一種、その名も「ナスニン」の色です。トマトの「リコピン」と同じように抗酸化作用があり、コレステロールの吸収をおさえるなどの効果があります。

他にもカリウムが豊富に含まれていて、利尿作用により体温を下げる効果があります。夏には涼しくなっているのですが、涼しい季節には少し注意が必要かもしれません。油との相性が良いので夏場のエネルギー補給としてもピッタリです。

その他の成分は他に比べ特別多いわけではありませんが、一番の特徴は夏の暑さで食欲と体力が落ちる時期に「どんな調理法や味付けでもおいしく食べられる」ことではないでしょうか。

「水桶にうなづきあふや 瓜なすび」 与謝 蕪村

夏の日差しがキラキラと照りつけるこの季節、太陽の光をその実に「ギュッと」詰め込んだ茄子は日本人の食卓に欠かせない存在です。普段は目立たない存在ですが、自己主張はせず、ひっそりと私たちの生活に彩りを添えてくれています。たまにはじっくりとこの紫色の実と向き合うのも面白いかもしれません。

“茄子 まめ知識”

「秋茄子は嫁には食わずな」

「秋茄子は嫁には食わずな」はよく聞くことわざですが、一般的に二つの意味で解釈されます。

- ①「秋茄子はおいしくてもつたいないので嫁に食べさせるのはもつたいない」
- ②「茄子は体を冷すので(跡取りを産む)大事な嫁には食べさせてはいけない」

皆さんはどちらの解釈をされますか? 色々な解釈ができる言葉で、どちらが正しいとは言いきれませんが、昔はビニールの温室もなく秋の茄子は高価な品物だったそうです。「体を冷すから」というのは姑の言い訳かもしれません。



細かく手間隙をかけると 茄子も応えてくれます。

當麻有機の会 中井さん(奈良県)

畑のある奈良県當麻町は、大阪から東に山一つ越えた場所に位置します。二上山のふもとの盆地で標高は約100mに位置し、内陸性の温暖な気候と豊かな土壌、さらに昼と夜の温度差が大きいことから、色ツヤの良い茄子が育ちます。

栽培の特徴としては、有機肥料(魚粉末)と牛糞完熟堆肥を土に入れ、根のまわりの環境を良くして土を健康的に維持します。さらに土壌の養分保持力を高めることによって、茄子の根の張りが良くなり病気にかかりにくくなります。

収穫後に余分な枝を取り除き、日光が茄子の実に当たる

オルターの「茄子」生産者さん

ようにしてやるとツヤの良い健康な茄子ができます。また空気の通りも良くなり、アブラムシやイモムシなど害虫の発生が抑えられます。化学肥料を使用しないのはもちろんのこと、畑に雑草が生えても除草剤は一切使わず手作業で取り除いています。細かく手間隙をかけることによって茄子も応えてくれます。

当会が栽培する茄子は、皮がやわらかく果肉がしまっていて、食べたときの歯切れが良いのが特徴です。色々な料理との相性もよく、食欲の落ちる夏場にはどんな料理でもさっぱりと食べられる食材です。この機会に、ぜひ當麻有機の会の茄子をご賞味ください。

