

# もっと知ってね なす

のこと



## ★なすの種類

### いろいろな種類

中長なす



一般的に流通している  
15 cm程度の長卵形の  
なす。

丸なす



まるっこいなす。  
野球ボールくらいの  
大きさに流通している。

小なす



5～8 cmくらいの  
小さいなす。  
漬物に最適。

米なす



ヘタが緑色の大型なす。  
焼き物や田楽に向いて  
いる。

水なす



水分が多くて、皮、  
果実ともやわらかく  
漬物に向いている。

長なす



20cm 以上の長い  
なす。西日本や  
東北で多く栽培  
されている。

### 色の種類

むらさき



白



みどり



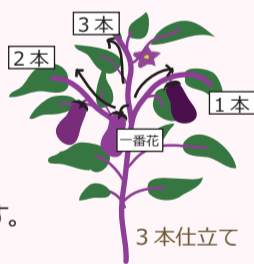
## ★なすの育て方

タネから育てるのは難しいので、ゴールデンウィークあたりに園芸店で売られるポット苗を買って植えましょう。6月ごろから収穫できます。7月下旬～8月上旬に短く切り詰めると、9月くらいから秋なすが収穫できます

### 畑で育てる

仮支柱。斜めに立てます。

- ①元肥を施して、土をやわらかく耕します。
- ②植える場所を決め、ポットごと苗を置いてみます。その場所に植え穴を掘り、苗からポットを取って穴に植えます。
- ③根付くまで「仮支柱」をたて、苗が倒れないようにします。
- ⑤苗の背の高さが30 cmほどになったら、長い「本支柱」を立てます。
- ⑥一番花のすぐ下と、その下にある枝を伸ばして、3本仕立てにします。
- ⑦2～3週間ごとに様子を見ながら追肥します。肥料の好きな野菜です。肥料切れに注意！
- ⑧実が重くなって、枝が垂れてきたら、支えるように支柱をたてます。
- ⑦7月下旬から8月上旬ごろ、更新剪定（枝を短く切る）を行い肥料を施します。9月頃から秋なすが収穫できます。



### 鉢で育てる

- ①大き目のプランターに苗を植えます（直径20 cmくらいの鉢になすの苗1本程度）
- ②支柱を立てて、苗と支柱を結びます。
- ③一番花のすぐ下と、その下にある枝を伸ばして、3本仕立てにします。
- ④2～3週間ごとに様子を見ながら追肥します。肥料の好きな野菜です。肥料切れに注意！
- ⑧実が重くなって、枝が垂れてきたら、支えるように支柱をたてます。

## ★なすのひみつ

「なすを水に沈めて絞ったら？」

なすを水に沈めてぎゅっとにぎってみたら、空気がどんどん出てきます！これは、ナスの細胞が隙間だらけだから！！

なすは、その隙間にうまみを吸い込んで、おいしい料理になるんです。また、加熱すると、うまみ成分のグルタミン酸が生まれ、おいしくなることがわかっています。

いろんな料理に使ってね♪

