

野菜ソムリエ Canacoの

白茄子の魔法

旬
6-10月



《選び方》

- * ヘタピン
- * トゲトゲ
- * キレイな茶色のヘタ
- * 白部分ハリツヤ
- * ずしむ重みあり

《保存法》

- * 乾か火曜して、よく
- * 小分け → 早く食す

ナス科ナス属
原産地は
(白や黄緑のもの)

世界に茄子は 種以上
日本には 種ある

干物ナス
長ナス、太長ナス
丸、小、米
各地のブランド茄子

品種たくさん♡

色とりどり、超後白、ホロイトハレ、ロネシロかわ、シルクホーイ

焼く、揚げる、蒸す

おすすめの調理法

口当たりがよく、ソフトな食感。トロトロ。皮がたじろぎ ^{漬物もOK} NG (大)

体内の塩分バランスを
調整 =

茄子の皮成分であるオキシノール

高血圧予防
むくみ改善

抗酸化作用
老化予防に