

簡単！
なすの色止め
— 鮮やかな色を保つ —

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 齋藤 陽子

食と栄養の

桐生大学栄養学科・短期大学部生活科学科

No.020

情報定期便

ことがありませんか。

なすの切り口が変色してしまふ理由は、「酸化」です。

す。そのため、切ったらずぐに水にさらすのが手軽で効果的です。なすは軽くて水に浮いてしまったため、空気に触れさせないよう落としたりップをする

なすを調理すると なすに含まれるポリフ

と良いです。

き、切ったまま放置しておくと切り口が黒っぽくなったり、鮮やかだった皮の色がみるみる変色したり……なんて

エノールなどの成分が空気に触れることで変色します。この酸化を防ぐには、空気に触れさせないことが必要で

次に、なすの皮の紫色が退色する理由は、アントシアニン色素であるナスニンが「水溶性」であることから、

【プロフィール】齋藤陽子さんは宮城県出身。宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊としてグアテマラ共和国でボランティア活動。帰国後、学校給食に従事し、2014年桐生大学に着任、現在に至る。管理栄養士。好きな食べ物はすしの煮穴子とホタテ。



溶け出してしまっからで
す。この退色を防ぐには、
なすの表面に油の膜をつ
くっておくこ
とで水溶性の色素が溶け出
るのを防ぐこ
とができます。マアポー
なすや揚げなす、天ぷらな
ど、なすの料理に油が使わ
れるのはそのためだったの
です。

なすの特性を生かした簡単レシピ「レンジ

アルミニウムや鉄などの金属イオンと結びつくことで色が安定する」という特性があります。その特性を利用したのがなすの漬物です。なすの漬物を作る際に古くきやミヨウバンを入れますが、これは、古くきやミヨウバンに含まれる鉄やアルミニウムがナスニンと結合して色を安定させるためです。ただし、ミヨウバンは入れすぎると苦味が出てしまいう味を悪くするため注意しましょう。

【材料 2人分】なす 3本、油小さじ1、長ねぎ[※]本、おろしにんにく小さじ[※]、いりごま小さじ[※]、調味料(しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ[※]、豆板醤(トウバンジャン)小さじ[※]、ごま油小さじ[※]、塩ひとつまみ)

【作り方】
①なすのへたを切り落すとす。
②ラップを3枚に切

保健・福祉

流行期に備えよう

9月に入りましたが、天候の不安定な状態が続いています。子どもたちは運動会のシーズン。練習も始まっており、まだ熱中症に注意が必要です。

はやってる病気は？

冬もその懸念はあります。感染株の変化などもあり、どんな状況になるのか分かりません。高齢者や重症化リスクの高い人は、今のうちにワクチンの接種を検討してみてください。

体力が落ちると重症化リスクも高まります。食事・睡眠、適度な運動など、健康維持に留意しましょう。

(9日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス
(8月26日～9月1日)

疾 病 名	3週間 報告数	2週間 報告数	1週間 報告数	今週の 報告数
インフルエンザ	15	1	7	11
新型コロナウイルス感染症	866	626	849	670
RSウイルス感染症	24	6	6	5
咽 頭 結 膜 熱	45	22	33	27
A群溶連菌咽頭炎	83	27	68	72
感 染 性 胃 腸 炎	208	55	178	202
水 痘	4	3	1	9
手 足 口 病	191	52	109	185
伝 染 性 紅 斑	3	0	1	6
突 発 性 発 疹	23	7	19	15
ヘルパンギーナ	119	39	44	51
流行性耳下腺炎	3	0	3	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	0	13	5
細菌性髄膜炎	0	0	0	1
無菌性髄膜炎	1	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	4	4	4	6
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎 (ロタウイルス)	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
風 疹	0	0	0	0
百 日 ぜ き	0	0	2	

油で紫の色素流出を防ぐ

り、なすを一本ずつ置く。

③なすに油をかけ、全体にまぶしてラップで包む。

④600ワのレンジで4分加熱する。ラップをしたまま氷水で冷やす。

⑤長ねぎをみじん切りにする。

⑥刻んだ長ねぎ、おろしんにく、調味料をまぜ合わせ、ピリ辛だれを作る。

⑦ラップを外してキッチンペーパーで水気を拭き取り、食べやすい大きさに割く（手で割くと表面積が広がって味がなじみやすい）。

⑧⑦のなすを器に盛り、ピリ辛だれをかける。

今が旬のなすはさまざまな料理に使われますが、鮮やかな紫色を保つことで、見た目で食欲をそそられ、よりおいしくいただくことができますね。

※次回は「10月の行事食」です。

食」です。