

# いきいきお野菜

## 7月の主役なす



せいさんしゃ いとう  
生産者：伊藤さん

がつ しょう 7月に使用する「なす」は とやまけんかみいちまち 富山県上市町で栽培されています。 さいばい

かみいち 「上市なす」は、皮が薄く、 かわ うす 果肉がしっかり詰まっているため、 かにく つ 熱を加えても煮崩れしにくく、とろけるような食感が特徴です。 しょっかん とくちょう

「なす」は、90%以上が いじょう すいぶん 水分でできています。また、「なす」の主な栄養素であるカリウムは、 からだ ねつ そと に はたら 身体の熱を外に逃がす働きがあり、 なつ しょうじょう よぼう かんわ 夏バテ症状を予防・緩和してくれるため、夏には特におすす なつ とく めの野菜です。 やさい

いま しゅん 今が旬の「なす」をぜひ味わってみてください。 あじ

