

ナス 茄子

ナス科

参考文献

板木利隆(監修)(2008), からだに美味しい 野菜の便利帳, 高橋書店
 霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
 講談社(編)(2013), からだにやさしい旬の食材野菜の本, 株式会社講談社 他

○多摩青果の主な入荷情報

		色の基準											
		少 多											
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
茄子	産地												
	岩手												
	福島												
	茨城												
	栃木												
	群馬												
	埼玉												
	東京												
	岡山												
	高知												
長茄子	産地												
	茨城												
	栃木												
	福岡												
	熊本												

※茄子：中長茄子、千両茄子 長茄子：大長茄子含む

○産地情報

冬～春：九州、四国のハウス栽培されているものが主流

夏～秋：関東、東北のハウス栽培、露地栽培されているものが主流。

九州、四国は温暖な気候を活かし、年間を通して栽培しているが、夏期は関東物が豊富にあるため
 京浜地域卸売市場への入荷は少ない。

○茄子類の選び方と保存方法

選び方	皮に光沢とハリがあり、表皮に色むらがなく ガクの下の色が白いもの。 ヘタの切り口がみずみずしく乾いていないもの。	
保存	生	常温保存で2～3日程度で使い切ると良い。 冷蔵する場合は水分が蒸発してしまわないよう ポリ袋に入れて保存。
	冷凍	適当な大きさに切り、アク抜き後水気を拭き取り フリーザーバッグに入れ、空気を抜いて保存

○原産地はインド東部

有史以前から栽培されていたとされている。

中国へ紀元前5世紀頃に伝わり、多くの変異が生じていった。

13世紀頃にヨーロッパへ伝播したが、熱帯植物のため
あまり普及しなかった。

日本へは8世紀頃に中国から伝わり、奈良時代にはすでに
栽培されていたといわれており、歴史の長い野菜である。

○寒さ、乾燥に弱い

低温保存で品質低下を抑えることができる通常の野菜とは異なり
冷蔵庫などの低温下で保存すると低温障害を起こしやすい。

呼吸作用がほとんど止まり、窒息状態になるためである。

症状は皮が萎び、褐色になるといったものが代表的。

さらに、乾燥に弱く水分が多いため、萎びないように注意が必要。

ナス 茄子

ナス科

中長茄子

約12～15cmの長さ。
丸茄子と長茄子の中間の
大きさから名がついた。
全国で栽培されており
多く流通している。



長茄子

約13～25cmの長さ。
流通が多いのは17cm程。
種のない首部分が長い。
品種によるが、果肉は
やわらかいが皮はかため。



小茄子

重量約10～20gの小形。
小さく、皮がやわらかいため
まるごと使用することが多い。
年間を通して
高知から入荷がある。



べいなす 米茄子

アメリカ品種を改良したもの。
加熱調理をすると
とろっとした味わいに。
年間を通して
高知等から入荷がある。



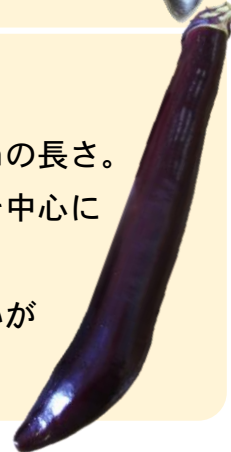
千両茄子

かつて出回っていた卵形茄子
と中長茄子の交雑に
よって改良された品種。
ヘタの近くまで
濃い紫色になる。



大長茄子

約30～45cmの長さ。
九州の熊本などを中心に
栽培されている。
果肉はやわらかいが
皮はかため。



丸茄子

直径約10～15cm。
東北から北陸、関西で栽培。
歯ごたえが良く
肉質がしまっており
煮崩れしにくい。



水茄子

他の茄子に比べ
水分を多く含む。
皮、肉質ともに
やわらかく
漬物に最適。生食も可能。



○カラフルな品種

日本では黒に近い紫色が主流となっているが
ヨーロッパや東南アジアでは、日本ではあまり見かけないような
赤や黄、緑、白といった色鮮やかな品種が多く出回っている。
さらに、日本在来品種はヘタも紫色であるものがほとんどだが
海外品種はヘタが緑色であるものが多い。
近年、食の多様化で海外品種も国内で増加傾向にある。

ゼブラ茄子

縞模様が特徴のイタリア茄子。
皮はかためだが、加熱調理
でとろっとした食感に。
油で揚げると色が
綺麗に残りやすい。



白茄子

皮が緑色をしているため
青茄子と呼ばれることも
ある。皮はかためだが
加熱調理をすることで
やわらかくなる。

