

群馬のなす

今日のプラスになす1本！

G-アナライズ&PRチームリポート Vol.10



群馬のなすをこよなく愛する双子の姉弟
姉:翠(みどり) 弟:葵(あおい)

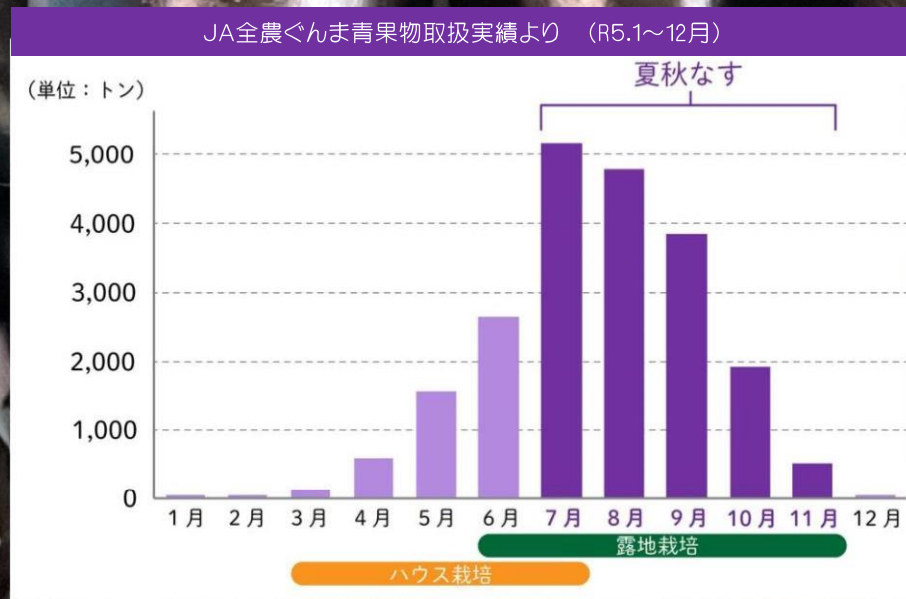
本資料に掲載されているキャラクター等は、生成AIを活用して作成されたものです。

群馬の なすの出荷量

主な産地



前橋市、高崎市、伊勢崎市、富岡市、みどり市などで多く栽培されています。



露地栽培……温室やビニールハウスなどの施設を使わず、屋外の畑等で作物を栽培する方法
ハウス栽培…ビニールハウスなどを利用し、生育期間を早める栽培方法

夏秋なす出荷量

9年連続 全国1位



(単位：トン)
20,000

夏秋なす 出荷量

18,800トン
群馬県産

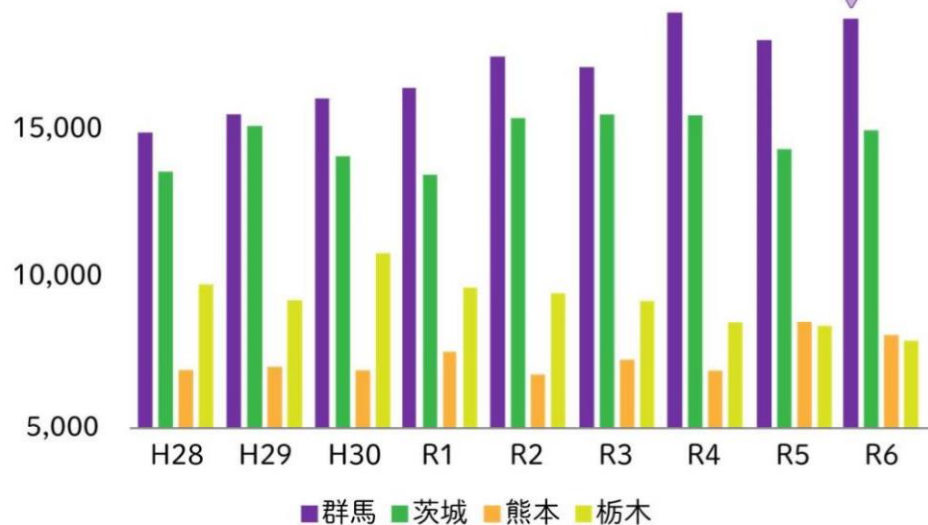


図1 生産出荷統計における夏秋なす出荷量(令和6年度上位4県)
作物統計調査(作況調査(野菜)) 確報:平成28~令和5年産野菜生産出荷統計
第1報:令和6年産野菜生産出荷統計

なすの畑を見てみよう！

新たに農業を始める方が選ぶ品目 第1位！



なすは、初期投資が少なく、長い期間収穫できます。安定した価格で販売できるので、新規就農者の方々にとって、人気の品目です。

栽培技術を教えてくれる師匠もたくさんいるので安心です。そんな新規就農者の方々に応援する気持ちを込めて、日々の食卓になすを取り入れてみませんか？

◀ 太陽の光がよく当たるように枝を「V字」に管理しています。

なぜマリーゴールドと一緒に植えられているの？



マリーゴールドに集まる虫が、なすの害虫を食べてくれます。農薬を減らせるので、環境にやさしい方法です。

花が畑を明るく彩るのも嬉しいポイント。自然の力を活かした、農業の工夫です。



なすのコラム

なすの歴史は古い！

なすは、Eggplant (エッグプラント)とも言われて、もともとはインドの東の方が原産なの。日本には中国を通ってだいたい8世紀ごろに伝わってきたらしいわ。東大寺正倉院に、なすを献上したという記録が残ってて、奈良時代にはすでに栽培されてたみたい。

日本では昔から育てられていて、どんな料理にも合うし、今でも「一富士二鷹三茄子」って、縁起のいい初夢の言葉にも出てくるくらい、なすと日本人の付き合いは深いのよ。



おいしいなすの選び方

へたがピンとしていてトゲが鋭いもの、濃い紫色でツヤがあるなすは新鮮！

水分が多いので、張りがあって弾力もあって、ずっしり重くて首まで太ってるなすを選ぶといいの！



なすの花言葉



ゆうび
「優美」

なすの花は、下向きに咲くんだ。そんな控えめな咲き方が、なんとも言えずきれいで、「優美」って言われているんだ。

「よい語らい」

なすは枝分かれしながら多くの花をつけ、実になるんだ。複数人が集まって語り合う様子が連想されるんだね。

「希望」・「つつましい幸福」

なすの花が咲いたら、ほとんどが実になることから「希望」を表しているんだ。

また、控えめでつつましい様子は、日々の小さな喜びや平穏な暮らしこそが本当の幸福であるという価値観を伝えてくれるんだね。





栄養成分のおはなし

なすの栄養成分について

なすは、水分が多く、主な栄養成分としては、カリウム、葉酸、β-カロテンなどが含まれている野菜です。カリウムは体内の水分バランス維持に、葉酸は造血に関わる栄養素として知られています。

また、β-カロテンは体内に吸収されると必要に応じてビタミンAに変換されます。ビタミンAは夜間の視力の維持や、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素として知られています。

旬の夏野菜

夏野菜には、なす、トマト、きゅうり、オクラ、ゴーヤー、などがあり、旬の時期は味や栄養価が高まります。夏野菜は水分を多く含む品目が多く、暑さで失われやすい水分の補給を助ける役割があります。



ワンポイントアドバイス ~調理でひと工夫~

- カリウムはナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があるので、みそ汁等の汁物で食塩量が気になる場合は、具に野菜をたっぷりと入れるとよいです。
- カリウムは水溶性で、煮たりゆでたりすると水に溶け出すため、腎臓病等でカリウム摂取制限のある方は、ゆでこぼしてから調理するとよいです。
- 植物性ビタミンA(β-カロテン)は加熱により野菜の細胞壁が壊れ、吸収されやすくなるため、生で食べるよりも加熱して油と一緒に摂ったほうが吸収率が上がります。

なすの主な栄養成分

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	5.1g
食塩相当量	0 g
水分	93.2g
カリウム	220mg
葉酸	32μg
β-カロテン	100μg

表 なすの栄養成分(可食部100gあたり)
出典:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より抜粋





分析の結果、群馬のなす1本(約100g)には、**約40mg**のGABAが含まれていました。



なすには他の野菜と比べて、多くの**アセチルコリン**が含まれていることがわかっています。

分析の結果、群馬のなす1本(約100g)には、年間を通じて**約8mg**の**アセチルコリン**が含まれていました。



図2 群馬県産なす及び他品目のGABA含有量の比較
 なす:2023年2月・9月に収穫された群馬県産なすを供試し、数値はその平均。
 分析機関:シンワフーズケミカル株式会社
 アスパラガス、バナナ、:Ramos-Ruiz et al. (2018) Cogent Food & Agriculture, 4: 1534323
 キュウリ、ピーマン:OHNO Kazuhitoら (2007) 愛媛県工業系研究報告 No.45 29-34
 その他:国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 機能性成分含有量データより引用

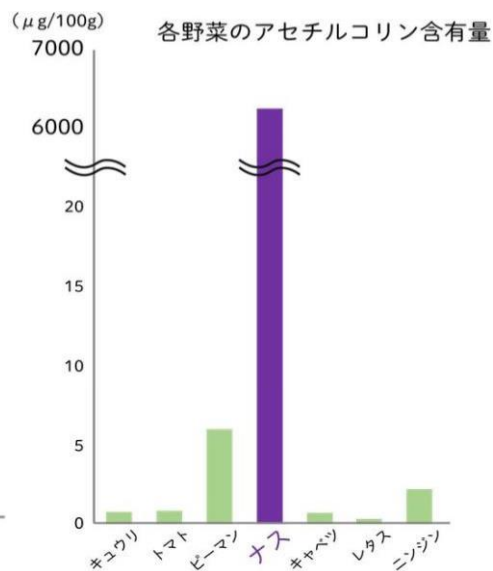


図3 栽培作物のアセチルコリン含有量比較
 Wenhao Wang et al. "LC-MSMS Analysis of Choline Compounds in Japanese-Cultivated Vegetables and Fruits" Foods 2020,9,1029から引用

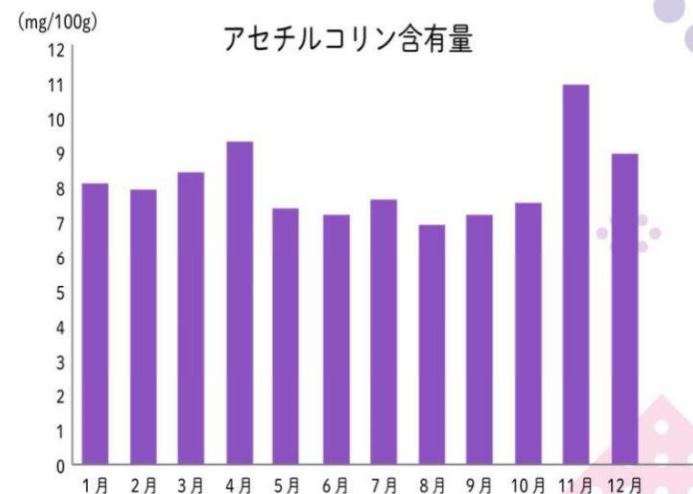


図4 群馬県産なすにおける月別アセチルコリン含有量 (mg/100g)
 対象:群馬県産なす(収穫期間:令和3年6月～令和4年5月、令和4年8月～令和5年3月)
 数値は各期間の平均値。分析機関:信州大学

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！



料理はあなたのなすがまま

【レシピ監修】

高崎健康福祉大学健康福祉学部健康栄養学科綾部研究室

他のレシピも解説動画付きで紹介しています！



なすは、油を使って焼いたり揚げたりすると、とろりとした口当たりになります。
煮込めば味がよく染み込みます。浅漬けや酢漬けにすると、生のなすならではの歯触りが楽しめます。
なすの皮に含まれるナスニン(ポリフェノールの一種)は、なす特有の紫色で、料理を彩ります。

なすと卵のすまし汁

ふんわり卵が美味しい、夏にうれしい一杯



材料(2人分) 調理時間(15分)

- ・ なす 1本
- ・ だし汁 2カップ弱
- ・ 塩 小さじ 1/8
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 卵 1/2個

- 1 なすを太めの千切りにする
- 2 だし汁と一緒に鍋で中火で5分煮る
沸騰したら弱火にし、アクをとる
- 3 柔らかくなったら塩、しょうゆで味を調える
- 4 溶いた卵を、菜箸でやさしく回しかける
- 5 再沸騰して卵がふんわりしたら完成

フライドエッグプラント & なすと梅のきんぴら

皮と身を分けて楽しむ、ちょっとユニークな食べ方！
フライはスナック感覚でパクッと食べやすく、味付けはお好みでOK



材料(2人分) 調理時間(15分)

- ・ なす 4本
- ・ 米粉 大さじ4 (小麦粉も可)
- ・ 揚げ油
- ・ 塩、こしょう等 適量

- 1 ヘタ・皮を取りスティック状に切り、
皮は5分水にさらしてアクを除く
- 2 身をポリ袋に入れて米粉をまぶす
- 3 1cm程度の油を注いだフライパンで
中火で揚げ焼きにする
- 4 塩・こしょうなど好みの味をつける

- ・ なすの皮4本分
- ・ 梅干し 2粒
- ・ かつお節 2袋
- ・ おくら 4本

- 5 1の皮を長さ5cmの細切りにする
- 6 梅干しは種を除いてたたく
- 7 3で残った油を使って梅干し、なす
の皮、かつお節を炒める
- 8 好んで、ゆでたオクラやそうめん
などと合わせる





G-アナライズ&PRチームは、群馬県産農畜産物について、おいしさや健康に関わる成分を分析し、その成果を消費者に伝え、消費者の反応を農業生産現場、技術指導に反映させていく取り組みです。

群馬県知事自らがチームリーダーとなり、県農政部を中心に農畜産物の試験研究、販売促進、生産振興などに関わる職員により構成されるプロジェクトチームです。

G-アナライズ&PRチーム
ぐんまブランド推進課 027-226-3129

