



# 杉谷なすび

## 姿は重量級、味はみずみずしくて繊細

江戸時代から栽培されてきた伝統野菜で、この地域でしか育たないといわれる。直径約10cmのジャンボサイズで、300～350gと重さもずっしり。丸くてかわいい巾着のような、しもぶくれの形で、縦にしわが入り、色は黒に近い。皮が薄く、実はみずみずしくて軟らかい。

生で食べると梨のような食感が味わえる。軟らかいのに煮崩れしにくく、夏にはブリと一緒に炊いた「ブリ大根」ならぬ「ブリナス」がこの地方の定番料理になっている。分厚く切ってさっと焼いたステーキ、生で刻んで塩もみなど、シンプルな料理が合う。色落ちしにくいのが、火を通し過ぎないのもポイント。

### トリビア

皮が薄いため病害虫に弱く、実が重く栽培に手間がかかることから生産者が減っているものの引き続き熱心に栽培されている。皮が軟らかく、田楽にしても箸で皮が切れ、実もみずみずしいまま皮までおいしく食べられる。

| 旬 |



| 調理例 |

◎ 焼く	◎ 浅漬け
◎ 煮る	◎ 炒める
◎ 田楽	◎ 揚げる
○ 生	

| 保存方法 |



皮が薄い分、水分の蒸発が早いので、早く消費するか新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。

| 栄養成分 |

約93%が水分だが、食物繊維やカルシウムなどのミネラルをバランスよく含む。皮に含まれる紫の色素ナスニンは抗酸化作用がある。

| 問い合わせ先 |

JAこうか甲南営農経済センター  
TEL: 0748-86-5775

| 主な産地 |

甲賀市

