

# なす(やきなす・十全なす)



## ❀ 紹介

新潟県は日本一の栽培面積を誇り、県民は日本一なすを食べていると言われる。「越の丸」、「早生大丸」などの丸なす、浅漬けに最適の巾着型の「十全なす」や「梨なす」、長細型の「千両」、大きな「やきなす」、先のとがった小さい「えんぴつなす」など栽培されている品種も多様である。主な産地は、新潟市北区、燕市、糸魚川市など。

豊栄地区(現 新潟市)で栽培されている「やきなす」は、新潟県内最大級のなすとして知られており、大きいものは長さ 30 cm にもなる。記録によると、昭和 36 年頃に豊栄地区の農家が「えんぴつなす」の種を手に入れ、自家採取を繰り返しながら大型のものだけを残していったのが、やきなすのはじまりと言われている。焼くと身が締まり簡単に皮がむけ、非常にうまかったので「やきなす」と命名された。

「十全なす」は、6 月中旬から 9 月下旬にかけて曾野木地区で出荷される巾着型のなすである。由来を巡っては諸説さまざま、一説には、昭和初期に新潟県内の篤農家が、京都の種子屋から種を買い付け、自家栽培したのが始まりとされる。これがとびっきりおいしかったことから、新潟県内に広まり、にいがた十全なすとして今日に至ったとされる。また別説では、新潟県中蒲原郡村松町・旧十全村(現 五泉市)の地名が名前の由来であり、この十全村から旧白根市(現 新潟市)に嫁いだ娘によって、種が持ち込まれたとされる説もある。

いずれにせよ、今日のにいがた十全なすは、更に品種改良が加えられ、濃紺でしまった肉質ながら、柔らかくほのかな甘さがあるのが特徴である。

## ❀ 栄養成分

なすは水分〈93 %〉、たんぱく質〈1.1 %〉、脂質〈0.1 %〉、炭水化物〈5.1 ~ 5.3 %〉、食物繊維は〈2.2 ~ 2.4 %〉含まれている。

なすにはビタミン B1〈0.05 mg〉、葉酸〈19 ~ 32 μg〉、ビタミン C〈4 ~ 6 mg〉、ビタミン K〈9 ~ 10 mg〉が含まれる。

※〈〉内は可食部 100 g あたりの数値

## ✿ その他の有用成分

ポリフェノール(アントシアニン、クロロゲン酸)

## ✿ 健康への有用効果エビデンス

動物実験で、生及び焼いたなすにおいて、心臓保護作用(心室機能亢進、心筋梗塞の低減、心筋細胞のアポトーシス)が認められ、DPPH 除去能で比較したとき、ナスニン(アセチル化アントシアニン)を含むポリフェノール分画がビタミン類(A,C)より高かった(資料1)。

4品種のなす抽出物(アントシアニンを含むポリフェノール含有)の抗酸化作用(スーパーオキシドラジカル除去活性、DPPH 除去活性、金属錯体作成能)が比較され、抗酸化能が確認された(資料2)。

### ※ 参考資料

1. Das S. et al.; Cardioprotective properties of raw and cooked eggplant (Solanum melongena L). 2011, Food Funct. 2(7): 395-399.
2. Nisha P. et al.; A comparative study on antioxidant activities of different varieties of Solanum melongena. 2009, Food Chem Toxicol. 47(10): 2640-2644.

ここで示した情報は素材に関する情報であり、個々の商品の安全性や有効性を示す情報ではありません。個々の商品の安全性、有効性は商品の品質(使用された素材、製造方法など)に大きく依存されます。

商品表示、及び商品説明、POP等は「健康増進法」「景品表示法」「薬事法」「JAS法」「食品衛生法」「計量法」の法律及び各種業界団体等の規準に則り適正な表示に努めることが重要です。