



## 茄子

原産地はインドで奈良時代にはすでに日本での栽培が行われていました。全国的に栽培がされていて、主に夏場を中心に市場への出回りが多くなります。産地は夏場は地場産中心、冬場は高知県産中心に販売をしております。

種類のには主に中ナス、長ナスに分かれていて中ナスがほとんどの割合を占めていますが近年は長ナスも消費者に定着しつつあります。食べ方は焼いたり、炒めたり、漬物にしたりと多様であります。

ナスは約 94%が水分です。しかし、ビタミンB群、Cなどのビタミン、カルシウム、鉄分、カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などがバランス良く含まれています。

