

高知県はナスの生産量が日本一！ 今回は、西土佐で育てられている いろんなナスをご紹介します！

西土佐は露地作付面積 日本一！「地獄焼き(丸焼き)」やフライ、たたきにするととってもおいしいです！

特集

ナス大研究！！

37



2021年8月号

いごっそう
ナス



生でも食べられるほど
アクが少なく使いやすい。どの料理
にも使える万能ナス
です！

米ナス



ふわとろ
ナス



いろんな
ナス！
おためし
ください！

商品担当はな

小ナス

しっかりした食感が魅力の
小ナス！天ぷらや漬物に！



ナスは体温を下げる効果があると言われています。
積極的に食べて夏の暑さを吹っ飛ばしましょう！

ナスは夏の食卓の万能野菜！色々な種類がありますが今回は小ナスを栽培している浜田美恵子さんのお宅によってみました。
苗を植えてから出荷までに実が傷つかないように葉や花殻を取り除いたり、朝晩2回の収穫したものを箱詰めしたりと、小ナス栽培はたいへん細かい作業が多いそうです。は場々綺麗に育てられた小ナスを見ると美恵子さんの努力と愛情を感じました。
その傍ら季節の野菜、山菜、切り花なども道の駅に届けてくれています。
小ナスのおすめの食べ方は「アクが強いから揚げ物が漬物がいねと教えていただきました。」



「秋ナスは嫁に食わすなー！」
古くからの言い伝えかな？
夏のなすびはおいしいこと
言うに及ばず、
秋になるとまたしっかりと実が甘みと、
なすのジュワッと言いが出てる。
「こんな美味しいものを嫁に食わしてなるものか」
の意地悪か。いやいや、
「ナスのカリウムが体を冷やしてしまふ」
「大事な嫁を冷やしてはならぬ。」
本当のところは後者のようです。
それだけナスは
夏にうってつけの食材なのです。
理に叶う、それが地食です。
今日はなすびを
5分くらい「蒸して」みましょう。
皮ごと切って、厚切りにして
玉ねぎと青じそ等の
薬味と一緒に
酢の物にすると、
ご飯が何杯もー！

西土佐の地食

地食料理研究家
中脇裕美



あらたまの

西土佐の人に よって みた！

43人目

浜田美恵子さん
「西土佐
下方地区」



野菜担当あらたま



65
さい

西土佐の食材に合う世界のワイン販売中！

◎今月オススメのワイン

ナーリーヘッド
オールド ヴァイン
ジンファンデル

【アメリカ/カリフォルニア】

米ナスBBQにベストマッチ！

今回紹介するワインは、アメリカで売り上げNO.1のワイン「ナーリーヘッド ジンファンデル」です。ブラックチェリーやラズベリー、チョコレートのアロマから、複雑なスパイスも感じることで、スパイスの効いた料理にとっても合います。道の駅で販売している「FUMAMI BBQソース ホットマト」との相性が良く、米ナスのステーキにBBQソースをかけて、このワインと一緒に楽しんでみてください。



ワイン担当
しゅーへい



赤

アメリカで
売り上げ

No.1

2,090円



本日快晴

毎日暑いですがね！子供達も
夏休みに入り、遊びに部活に
頑張っている事でしょ。道
の駅も、地域内外から多くの
人に足を運んでいただき、西土佐の産品を買っていただいています。
そして、8月といえはやっぱり四万十川！家族連れやグループでい
らっしゃる方が、カヌーや川遊び、鮎をはじめる川釣りの幸で四万
十川を満喫しています。そんな8月の終盤、28日(土)29日(日)の両日バーベ
キューイベントが、昨年同様しまんと広場で開催されます。29日
は、鮎焼きコンテスト、ステーキコンテストが行われ、岡山大会で優
勝した道の駅のホープ川井集平君が再び優勝なるかはまたまた全国
から集まる猛者に飲み込まれるか、楽しみです。
今年度もコロナで会場内に入る事は出来ませんが、周りから見る事
は出来ます。是非応援がてら見物に
来てください。
まだまだ暑い日が続きます。水分補
給はこまめにしてください。熱中症
には気をつけて、今月も宜しくお願い致します。

駅長・林 大介の

熱中症
対策を！



