



ちょっとめずらしい野菜、新しい野菜などの
使い方・おいしい食べ方のお役立ち情報



白なす

なすとは思えない
リッチなコクとうま味

白なすのプロフィール

ナス科ナス属 英名: eggplants aubergine brinjal
なすはインド原産といわれていますが、白なすのルーツや広がりに関しては諸説あるようです。なすの初期の品種は、小さくて白く、卵形に似ていることからeggplantという名前がついたという説。インドのある地域にずっと白い卵形のなすがあって、インドが英国統治下であった折に欧州に伝わったという説。東南アジアが原産という説、もともと観賞用だったなすを食用に改良したという説など。

日本では、鹿児島で古くから「薩摩白なす」と呼ばれる在来白なすや、新潟市の西蒲原地区で昭和初期から受け継がれてきた「越後白なす」などが知られています。最近、新顔野菜として、店頭で見かけるようになった品種は、在来種の外に、海外の品種や、日本で品種改良されたもので、各地で生産・流通されているようです。

緑色なのに白なす? ~なすの名前のややこしさ~

白なすという名前でも、実際の色は淡緑色のものがあり、また青なすという名前でも実際は淡緑色のなすもあります。なんだかややこしいですね。



白なす(千葉)



青大丸なす(埼玉)

白なすの特徴 ~意外にデリケート~

現在日本で見かける白なすは、卵型(左上右)、中長型(左上左)、白長(左下)、ミニ卵型(右下)のタイプがあります。



長なす(味しらかわ)



ミニ卵型

白なすのエナメルのように艶やかな皮は、硬めで厚いのですが、意外とデリケートで、寒さに弱い。低温障害が白い果皮のせいで目立ちやすくなります。以前、白なすを冷蔵クール便でそのまま箱詰めで送って、開封したらどれも果皮があちこち茶色っぽくなっていったという経験があります。

保存する時は、新聞紙などにくるんでビニール袋に入れたり、二重にして冷蔵庫の野菜室に入れるなどの工夫が必要です。数日なら常温保存も可能です。

また、切ったそばから切り口が茶色く変色していくので、水につけてアクを取り除きましょう。

果肉は緻密で、種の粒々の形がはっきりしているものが多いのが特徴です。



中長(左)クララ(右)

おすすめのサイズ ～小さ目より大き目～

新しい野菜なので、作り手も栽培経験が浅く、収穫の時期やサイズにばらつきが多いようです。未熟なものは、果肉が硬めで味も淡く、食味が劣りがちなので、大き目にしっかり育ったものを選びましょう。

食味と食感

とてもリッチな味わいで、コクのある風味とうま味が強い、おいしいなすです。生では硬く、加熱すると、ほどよいとろみ感と肉感が特長です。

調理のコツ ～白い皮の色はどうなるの？～

加熱に向きます。白なすの白い果皮は、直火（フライパンやグリル）で加熱すると果皮の色は茶色っぽく変化していきます。ただし、下の写真のように短時間蒸したのものや、天ぷら（衣の中で蒸し状態）、電子レンジなら、白い皮の色は残ります。炒めたり、ソテーする場合は、輪切りや半月切り、斜め切り等が火の通りが早く、果皮も食べやすくなります。特にお勧めはピュレです。ピュレは、皮を取り除いたほうが、より白っぽく仕上がります。しかし、皮の部分にもうま味があるので、味は多少淡泊になります。右写真は、皮ごとピュレ（左）と、皮をむいてピュレ（右）です。



中長白茄子 蒸し(5分)



栄養素と機能性成分 ～色白でも抗酸化力が高い～

一般的ななすは、ポリフェノールと呼ばれる紫色の色素で覆われていて、ポリフェノールは野菜自身が紫外線から身を守るためにできる色素、いわゆる日焼け止めクリームのような働きをしています。しかし白なすにはこの色素がありません。その分、皮が厚く、紫外線から身を守っています。抗酸化物質はクロロゲン酸。切り口がすぐに茶色に変色するのは、このクロロゲン酸が多く含まれているからです。クロロゲン酸は抗酸化力のチカラも強いいため、白なすには、紫色の濃い米なすにも負けない抗酸化力があります。なすは夏野菜の中でも体を冷やすチカラが強いので上手に加熱をして召し上がって下さい。

白なすに合う調味料 ～コクにはコクを～

白なすは、加熱するとコクとうま味が増して、むっちりとした食感になるのが特長です。

また、加熱の時間や方法によって、その味や香りの出方が異なるおもしろい野菜です。甘さを引き出すなら蒸しなす、なすらしいコクと味を楽しむなら焼きなすやソテー、白なす独特のコクとうま味を楽しむなら、ピュレ状にしたスープやペースト（なすのキャビア風等）、たたきなどがお勧めです。

他のなすと同様、油との相性がよいのはもちろんのこと、バター、ごま、みそ、マヨネーズ、牛乳、ヨーグルト、バルサミコ酢などコクのある調味料を使うと、料理全体にリッチなコク感が増幅されます。

また、ちょっと苦みのある魚貝類のわたや、少し香りのあるチーズなどを加えても、白なすのコクと風味が引き立ちます。



白茄子の花

白なすの冷製ポタージュ

～なす嫌いの人にお勧め！ なすとは思えない濃厚でコクのあるポタージュスープ～

■材料(2人分)

《調理時間 約25分》

白なす200g たまねぎ30g じゃがいも40g バター10g
サラダ油大さじ 1.5 チキンブイオン250ml 牛乳100g
生クリーム 小さじ2 塩・こしょう各少々
オクラ（ゆでて小口切り）適宜

■作り方

1. なすは皮ごといちょう切り、または輪切りにして、水に放ち、アクをとる。
2. たまねぎは繊維にそって薄切り、じゃがいもも薄切りにする。
3. 鍋にサラダ油とバターを熱し、たまねぎを3分炒めて、なすとじゃがいもを加え、さらに3分炒める。
4. 3にチキンブイオンを加え、なすが柔らかくなるまで15～20分煮て、ミキサーにかける。
5. 4に牛乳、生クリームを加え、塩・こしょうで味を調える。
6. 冷蔵庫で1時間以上冷やし、器に盛って、オクラを飾る。

