・なす（花（はな））

・旬（しゅん）：初夏（しょか）から初秋（しょしゅう）（6月頃（がつごろ）から9月頃（がつごろ））

・主（おも）な産地（さんち）

高知県（こうちけん）、熊本県（くまもとけん）、群馬県（ぐんまけん）、福岡県（ふくおかけん）

・栄養（えいよう）

なすの皮（かわ）にはポリフェノールの一種（いっしゅ）である

ナスニンが含（ふく）まれています。ナスニンには

目（め）の疲（つか）れをやわらげたり、動脈硬化（どうみゃくこうか）を防（ふせ）い

だりする働（はたら）きがあります。

・よく使（つか）われている献立（こんだて）

麻婆（まーぼー）なす、秋（あき）なすカレー、ラタトゥイユ