

## 茄子 茨城県産 県西～水戸地区

作柄：平年並み。現在の物は、風の影響で若干すれが多い。  
時期：6月下旬～11月上旬 夏茄子から秋茄子(7月下旬)へ切り替わる。

栄養等：94%が水分で、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどをわずかに含んでいる。しかし、茄子の紫色の色素である「ナスニン」は、血管を広げてコレステロール値を下げるだけでなく、油分を吸収するので、ビタミンEの摂取に効果的。またナスニンには活性酸素の働きを助けるポリフェノールも含まれる。さらに、ルチン、エルセチンは、血管の柔軟性を保ったり、出血を防止するなどの効果でも注目されている。

食べ方：漬物、煮物、焼き茄子、天ぷら、味噌炒めなど。クセがないので和洋中と幅広く使える。加熱すると甘みが増し、油で調理するとなめらかな肉質が楽しめるので、様々な食材と相性が良い。麻婆茄子や焼き茄子など、ご賞味下さい。



## なし 茨城県産 県西(下妻市・筑西市)・土浦市・石岡市等 県内全般

作柄：開花が1週間遅れたうえに天候不順の影響から、生育不良がみられ昨年の2割程度数量ダウンの見込み。しかし空梅雨や高温の影響から作柄遅れも回復傾向にある。

時期：7月上旬～10月中旬 幸水・豊水・あきづき・新高

栄養等：幸水(こうすい)は赤梨系の早生種で、和なし生産の約34%を占める最も生産量の多い品種である。菊水と早生幸蔵の交配種。現在は、ハウ幸水なしが出荷されている。果肉は柔らかく果汁も多くシャリとした歯触りで食味良好です。果糖・ブドウ糖・ショ糖などの甘味成分を含み、酸味は少なく糖度が高い。

食べ方：幸水・豊水など夏果実は冷蔵庫の野菜室(約5℃)で冷やして、食べるとより一層おいしく食べられます。でも冷やしすぎると甘味を感じなくなりますので、要注意。なるべく早く新鮮なうちに食べましょう。



## 西瓜 山形産 秋田産

作 柄：3日から5日出荷が遅れています。大玉傾向。

時 期：7月下旬～8月中旬 ピークは、8月お盆前の見込み。

栄養等：ウォーターメロンとも呼ばれるスイカは、その90%が水分、10%が糖分という、大変みずみずしい食べ物。注目されている成分がリコピン、カリウム、シトルリンと三つあり、もちろんこの他にもたくさんのビタミンやミネラルが豊富に含まれています。体内の老廃物や、有害物質などを体外に出してくれる利尿作用もあります。

リコピン：赤玉スイカに含まれる、赤い色素です。

活性酸素が増えすぎると、動脈硬化やガンなどを引き起こすことになりませんが、この活性酸素を抑制してくれるのが、リコピンです。トマトの1.5倍の量を含みます。

カリウム：ミネラルの一つで、体の中のいらぬ塩分を尿の中へ出す働きをします。

シトルリン：最近注目されはじめた成分で、アミノ酸の一つに挙げられます。

