



# 野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

## Vol.13 夏の定番野菜「ナス」

2026年7月15日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。梅雨が明け、一気に猛暑となってきました。今年は梅雨時期の雨の影響で野菜が傷んだものもあれば、花芽が落ちたりしたものもあります。今から2〜3カ月は夏日が続くと予想されますので、今年の夏野菜もどこまでできるか心配です。

ここ数年、夏場に野菜が作りにくくなっていますが、中でも夏と言えば「ナス」だと個人的には思っています。というのも私が一番好きな野菜がナスだからです。独特な食感が特徴的で料理も様々な用途に合わせて使うことができます。

日本では約200種類ほどのナスがあり、一般的な中長ナス、長ナス、丸ナス、米ナスなどをはじめ、生で食べることができる水ナス、トロトロな食感が特徴の白ナス、見た目のインパクトが強い縞（ゼブラ）ナスなどがあります。私の店舗でも年によって違いますが、5〜7種類くらいは取り扱いがあります。

一般の方からの質問で一番多いのが「変わったナスは食べ方がわからない」と言われます。ナスなので基本的に食べ方は同じです。水ナスくらいが生食メインですが、別に炒めても構いません。ナスの違いといえば、ほとんどが火を通したときの果肉の食感の違いです。中長ナス、長ナスを購入される方が多いと思いますが、例えばそれらに比べると白ナスは柔らかめ、縞（ゼブラ）ナスは硬さです。丸ナスは肉質が締まっていて煮崩れしにくいので田楽向きです。硬さの違いがありますが、別にどのナスでも焼いてもいいですし、煮込んでも構いません。あまり神経質に考えずに使ってみてください。

ナスは油との相性が良いですが、油を吸い過ぎて気になる方も多いと思います。カットしたナスに予め油をコーティングしてから炒めると、少しは油が軽減されます。このやり方でも焼き始めるとすぐに油がなくなる感じにはなりますが、ナスの約93%は水分なのでじっくり焼くと段々と水分が出てきて程良い感じで焼くことができます。

煮ても揚げても美味しいので、是非様々な調理法でまだ食べたことのないナスにチャレンジしてみてください。



野菜ソムリエの八百屋KANOE

野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二

北九州市門司区下二十町9-23

TEL: 090-6635-9602

営業時間: 火〜木曜 10:00〜14:00

ランチタイム 11:30〜13:30

定休日: 日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram

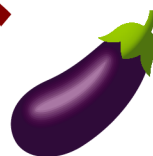
北九なびに  
寄稿しています



## 特別クーポンチケット

## 惣菜小パック 1つサービス

おひとりさま1回・門司店舗限定  
新鮮な状態で提供するため種類は限定となります。  
画面または印刷したものを店頭でご提示ください。



有効期限: 2026年8月14日

No.43532575