

管理栄養士の健康アドバイス

# 甘楽の農産物シリーズ⑤ ナス

■ここにこ甘楽健康課保係 ☎(67)7655 内線631・632

## 旬と選び方

甘楽町のナスは県内7位の生産量です。出荷時期は6月～9月です。おいしいナスの選び方はきれいな紫色でツヤと張りがあり、ヘタの切り口が枯れていないものが新鮮です。ナスは熱帯地域が原産国なので、保存するときは、野菜室か常温で涼しい場所がおすすめです。



## 皮にナスニンが豊富

ナスの皮にはナスニンというポリフェノールが含まれており、抗酸化効果があります。がんや動脈硬化予防があると注目されています。

ナスニンは水に溶けやすい性質があります。アクを抜くために水にさらす方法がありますが、最近の品種はアクが少なくなっている

## レシピ紹介

### ナスの南蛮漬け

【1人分102kcal 食塩相当量:0.9g】



材料(2人前)	
ナス	100g(1本)
薄力粉	大さじ1
ニンジン	100g(1/2本)
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
醤油	小さじ1.5
ネギ	少々

### ■作り方

- 1 ナスは乱切りにし、薄力粉をまぶす。
- 2 ニンジンも乱切りにし、電子レンジで予備加熱する。(600Wで約3分)
- 3 フライパンにごま油を熱し、ナスの皮側から加熱する。ニンジンも一緒に炒める。ナスに火が通るよう弱火で加熱する。
- 4 耐熱容器に調味料を合わせ、電子レンジで温める。(600Wで約30秒)
- 5 ③と④を和え、10分程度染み込ませたら、器に盛り付け、輪切りネギを散らす。冷やして食べてもおいしい一品です!

## 油を使うときは注意

ナスは和洋中どの分野の料理にも合わせやすい食材です。特に油との相性がよく、油とともに調理することから、切ったらすぐに調理することが望ましいです。皮ごと調理をしましょう。

ナスニンの吸収率が上がり、見た目も鮮やかになります。しかし、ナスの身の部分はとても油を吸いやすいです。レンジで少し加熱してから調理したり、皮側から加熱したりすると吸油を防ぎ、ヘルシーに仕上げるすることができます。



連載 No.110

# きらきら☆かんら 駐在所だより



金井駐在所 小澤昂平さん

## 振り込め詐欺 対策!

今回は振り込め詐欺について、対策方法や注意点を紹介します。

### ■全てを疑う

振り込め詐欺の犯人は、ありとあらゆる手段、方法でお金を出させようとしてきます。

電話で振り込むように仕向けてATMで振り込ませるのは有名ですが、そのほかにも直接現金を受け取りに来たり、電子マネーを購入させて詐欺に利用するなど、ここでは書ききれないほどの手段を講じてきます。

また、詐欺の犯人が名乗るのもさまざまで、役場、警察、病院、弁護士など実在するものしないもの、ありとあらゆる立場を名乗ってきます。

そこで全てを信用せず、どんな内容でも家族や信頼できる人、自分で調べた電話番号で警察などに、**まずは相談してください。**怪しいと思ったことに限らず、全てのことをまずは相談し、一人だけで解決しないようにしましょう。



### ■留守番電話

自宅の固定電話を常に留守番電話にすることにより、自分の知っている人が要件を残していたら折り返しをし、それ以外の電話は排除できます。

少し手間が掛かってしまいますが、詐欺の被害防止上、大変効果的ですので、**留守番電話設定**をお勧めします。



## 甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時  
☎(70)4660  
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

### ▶お知らせ

#### 【8月の休館日】

5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)  
※12日(月)は開館します。

#### 【開館時間の変更】

8月14日(水)～18日(日)  
午後9時～午後5時

#### 【9月の臨時休館日】

蔵書点検・整理のため  
9月10日(火)～14日(土)の5日間

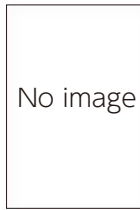
### ▶夏休み読書感想文課題図書

1人1回1冊、1週間の貸し出しです。(対象の児童・生徒を優先)  
小学生～高校生まで18冊、ぜひご利用ください。

### ▶学習室 利用できます

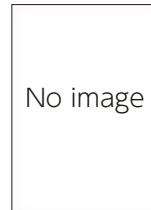
25日(日)まで学習室を設置しています。  
(都合により設置していない場合もありますので、出かける前にお問合せください。)

## NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



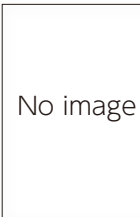
じじばばのつば  
群よつこ著／新潮社

じじばば観察記録。エッセイ。



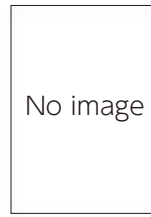
サリエルの命題  
榎周平著／講談社

命の重さを問う、サスペンス小説。



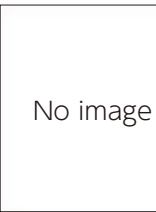
ドキュメント 豪雨災害  
西日本豪雨の被災地を訪ねて  
谷山宏典著／山と溪谷社

人はなぜ逃げ遅れるのか。



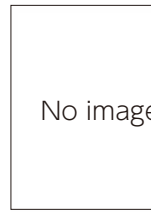
おらが群馬のおもてなし英語  
高崎商科大学教授 渡邊美代子著／上毛新聞社 事業局出版部

ぐんまの魅力を英語で伝えよう。



へんしんバス  
あきやまただし作・  
絵／金の星社

おなじみ言葉遊び絵本の  
新刊です。



火山はめぐる  
はぎわらふく作・早川  
由紀夫監修／福音館書店

浅間山の噴火の歴史を  
紹介しています。



## [ お誕生おめでとう ]

「お誕生欄」は印刷版の広報かんに  
掲載しています

◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。  
◎戸籍の欄に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。

## [ お悔やみ申し上げます ]

「お悔やみ欄」は印刷版の広報かんに  
掲載しています

6月16日～  
7月15日届出  
(敬称略)

世帯	5,050 (+6)
人口	13,163 (△4)
男	6,527 (△1)
女	6,636 (△3)

6月30日現在  
(前月末比)