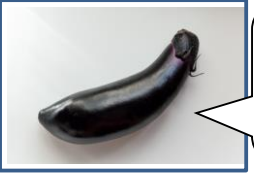


Main menu table with columns for month (月), fire (火), water (水), wood (木), and gold (金). It includes seasonal vegetable information for August (なす), detailed ingredient lists for various meals, and a table of nutritional values at the bottom.

～季節の野菜～ 【なす】



炒めたり、揚げ物にしたり、漬物にしたりと、色々な料理に使われます。

なすの旬は6～10月です。日本には奈良時代に伝わったといわれ、日本各地で長い間作られているうちに、丸いもの、長いものなど、地域によって違った形のなすが作られるようになったそうです。

なすの成分はほとんどが水分ですが、皮の黒むらさき色は「アントシアニン」という色素によるもので、目に良い色素とされています。

Nutritional value table with columns for nutrient name (栄養価), energy (エネルギー), protein (たんぱく質), fat (脂質), calcium (カルシウム), magnesium (マグネシウム), iron (鉄), zinc (亜鉛), vitamin A (ビタミンA), vitamin B1 (ビタミンB1), vitamin B2 (ビタミンB2), vitamin C (ビタミンC), and fiber (食物繊維).