

嫁に食わずな 秋茄子



茄子に含まれる成分は約 94%が水分でできているので、解熱効果が高く暑い日にお勧めです。しかもビタミン B 群、C などビタミン、カルシウム、鉄分、カリウム、などのミネラル成分、食物繊維などをバランス良く含んでいます。これらの栄養成分により生体調節機能に優れていると言われていています。

茄子の皮には紫黒色の色素「アントシアニン」、抗酸化成分「ポリフェノール」が含まれていて、これらの成分は体の老化防止、動脈硬化予防、ガンの発生・進行を抑制するなどの効果が期待できます。

「秋茄子は嫁に食わずな」という言葉があります、これは江戸時代に言われたとありますが、この意味を、秋茄子の美味しさに“嫁いびり”の言葉とするか、身体を冷やす効果があるので“嫁孝行”の言葉とするか、あえて決着はつけないでおきましょう。

他にも、「嫁に食わずな」シリーズが沢山ありますが、どれをとっても美味しいものばかりです。

皮まで丸ごと薄切り、塩で軽く揉んで。いただっきまーす。

老化防止に期待しましょう。

