

もぐもぐ!

まんが：じっく

～第4話 ヒミツにしていたけれど～

主人公の岩井耕太君は、現在地元の小学校に通う男の子。将来新聞記者になるため、地元の農畜産物の魅力について、勉強中です。農業にはまだまだ知られていないことがたくさん！今月はナスビーナスが登場。煮てよし、焼いてよし、体によし！ナスに隠されたヒミツ：お届けします！



まあ！
耕太さんの
ママが
『なす料理大賞
コンクール』に
出ますのね？

そう
なんだよ！
けどね…

これ去年のコンクールの
レシピ集なんだけれど…

レ…
レベルが
高過ぎるわ…

これは素材
選びから
こだわらないと
勝てませんワネ

ナスビーナス



新鮮で甘みが高い
みずみずしいナスを選ぶ
ポイントはコチラですわ

新鮮なナスを
選ぶコツ

くきの切り口が
変色していない

ハリ・ツヤが
ある

重量感の
あるもの

メニューだけで
ナスの栄養素を
活かしたもので
勝負するのは
どうかしら？

水分量
約93%
栄養は
どこに??

ヒミツにしていたけど
皮の部分は
栄養豊富！
眼精疲労回復の
効果はイチオシよ♥

え!!

栄養？
ナスって
ほとんどが
水分なんじゃ



ナス色成分のナスニンとは
アントシアニン的一种！
他にもこんな効果がありますのよ!!

ナスをここには
こんな効果が！

眼精疲労の
回復効果

アンチエイジング効果

生活習慣病の
予防

なんでこんなに
大切なこと
ヒミツにしたの!?

『ヒミツの多い女性は
ミリオクの♡』と
主人公のナスオが…

煮てよし
焼いてよし！
体によし!!

アイデア料理で
さらなる活躍を
目指しますわ