

高知のなすで大発見!

世界初

JAグループ高知で
生産・出荷する
「高知なす」

機能性表示食品に登録!



動画でも
紹介しちゃうからね!

えいがやって!
にも

効果があがるがやと!

機能性について
詳しくはこちら



高知なすをPRする「なすマダム」もびっくり!



「高知なす」ってスゴイ!?

高知なすに含まれるナス由来コリンエステルには
血圧が高めの方の血圧（拡張期血圧※）を改善する
機能があることが報告されており、生鮮なすと
しては初めて機能性表示食品に登録されました。

※皆さんが血圧を測るときにいう、下の血圧のことです

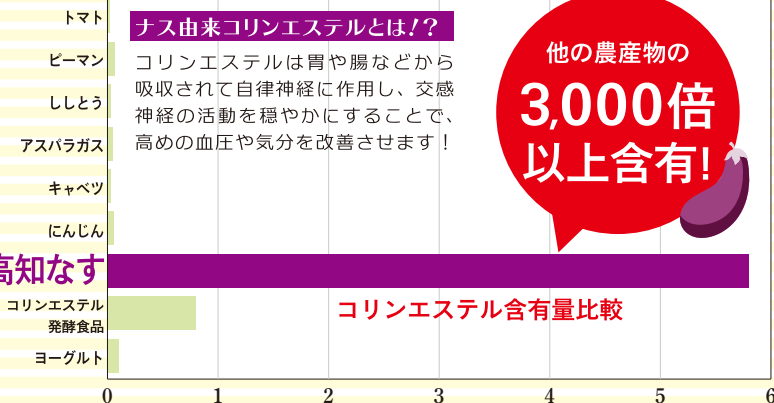


この袋が
目印!

詳しくはWEBで!

高知なす 機能性表示食品 🔍 検索

食品100g中に含まれるコリンエステル量(mg)



※令和2年9月11日にJAグループ高知が生産・出荷する「高知なす」が、生鮮なすでは全国で初めて機能性表示食品に登録されました。

※機能性表示食品とは、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。

販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが、消費者庁長官へ届け出られたものです。

※機能性表示食品「高知なす」は、農研機構生研支援センター革新的技術開発・緊急展開事業（うち経営体強化プロジェクト）「新規機能性成分によるナス高付加価値化のための機能性表示食品開発」の研究成果です。

高知なすをいっぱい食べよう！ おすすめレシピ



美味しいしゅうて簡単ななす料理を私たちがなすマダムがYouTubeで紹介しゆうきね。みんなあ見てよ！

1日2本(100g)の高知なすを食べれば、有効量(1日あたり2.3mgのコリンエステル)をほぼ確実に摂取することができます。コリンエステルは熱に強く、加熱料理がおすすめ！そこで、高知なすを使った、「なすマダム」直伝のレシピをご紹介します！



Recipe 1

揚げなすの ねぎみそかけ

調理品中のコリンエステルは 7.35mg / 100g

[材料] 4人分		[練りみそ]	
なす	…5本	みそ	…50g
青ネギ	…1本	砂糖	…20g
揚げ油	…適量	酒	…大さじ 1/2
		みりん	…大さじ 1/2
		水	…大さじ 2

作り方

- 鍋に練りみその材料を入れ、木ベラで混ぜながら中火で5~6分練る。トロリとしてきたら火からおろし、小口切りにした青ネギを加えて混ぜる。
- なすはへたを切り、縦半分に切る。皮側に斜めに切り目を入れて半分の長さに切る。
- ②のなすを皮から中温で揚げ、油を切って皿に盛りつけ、①の練りみそをかける。



[材料] 4人分		
なす	…6本~8本	
アジ	…中2尾	
ネギ・ショウガ・ミョウガ・大葉	…適量	
揚げ油	…適量	
ゆずポン酢	…適量	

作り方

- なすはへたを切り、約1.5cm幅で斜めに切り、素揚げする。冷めたら皿に並べて盛りつける。
- アジは内臓を取り、丸ごと白焼きにして、骨や皮を取りナスの上にのせる。
- ネギは小口切り、ショウガはみじん切り、ミョウガ・大葉はせん切りにしてなすの上に散らし、ゆずポン酢をかける。
※なすは蒸してもよい。アジはサバ、ツナ、なま節でもよい。

Recipe 2

なすのたたき

調理品中のコリンエステルは 5.00mg / 100g

Recipe 3

なすの豚肉巻き

調理品中のコリンエステルは 5.67mg / 100g

[材料] 4人分		酒	…大さじ 2
なす	…6本	塩	…適量
豚薄切り肉	…250g	小麦粉	…適量
青じそ	…24枚	ゆずポン酢	…適量
サラダ油	…大さじ 2		

作り方

- なすはへたを切り、縦4つに切る。
- 豚肉は約15cmに切り、軽く塩をふっておく。
- なすの水けをとって小麦粉をまぶし、青じそで巻く。さらに豚肉で巻いて、もう一度小麦粉を軽くまぶす。
- フライパンを熱し、サラダ油を入れて③を並べる。上下に返して肉に焼き目がついたら酒を振りかけ、3分ほど蒸し焼きにする。皿に盛りつけ、ゆずポン酢をかける。

