

令和8年9月14日 月曜日

八王子産の秋なす

★桃りんごゼリー

★牛乳



★★★秋なすのドライカレー

☺八王子産なす、玉ねぎ、
にんじん、にんにく、しょうが

★ツナと大根のサラダ

☺八王子産きゅうり、にんじん、大根

今が旬！『秋なす』

秋に収穫されるなすは身がしまり、種が少なくおいしいと言われます。一般的に秋なすは9月下旬から出回りますが、八王子産のなすは9月に入ると、秋なすと呼ばれるそうです。

皮の紫色の色素である『ナスニン』には、視力機能の改善作用などがあります。

