



なすは日本にほんで昔むかしから親したしまれ、多おほくの品ひんしゅ種しゅがあり
 ます。卵たまごサイズの丸まる型がたから細ほそ長い大おほ長ながなすまで、
 形かたちも大おほきさも様さま々さまです。日本にほんでは黒くろ紫むらさき色いろが主しゅで
 すが、世せ界かいには白しろや緑みどりのなすもあありまます。夏なつ~秋あき
 が旬しゅんの野や菜さいですが、これこれから出でてくる秋あきなすは皮かわ
 が柔やわらかく、実みはみずみずしい、甘あま味みやうま味まが増ま
 したなすです。



料理りょうりの後ろうしのマークは、その料理りょうりが体からだの中なかで主おも
 にどんはたらな働たらきをするかあらわを表あらわしています。

エネルギーになる…★

筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

体からだの調ちょう子しを整ととのえる…*

杏仁あんじんゼリー*

牛ぎゅう乳にゅう○

麻ま婆ぼなす○*★

ごはん★

わかめスープ*○★