

## 食育コラム：たべものことば

### 「秋茄子は嫁に食わすな」

なすは夏野菜のひとつとして知られていますが、秋もおいしい野菜です。

「秋茄子は嫁に食わすな」とは、“秋に旬を迎えるおいしいなすを嫁に食べさせるのはもったいない”という姑の意地悪な気持ちを表したものと、その反対で“なすには体を冷やす働きがあり、涼しい秋になすを食べるとお嫁さんの体が冷えてしまうので食べないほうがいい”というお嫁さんの体を気遣った気持ちを表したものと、いう説などがあります。

寒暖差が大きくなる秋に収穫されるなすは旨みが強く、身がしまっているのが特徴です。焼きなすや天ぷらなど素材を生かした料理で味わってみましょう。



食育コラムテーマ「食に関する故事やことわざから学ぼう！」

【コラム作成：大崎市学校栄養士会】