

妙金ナス



勝山市で栽培されています。

小ぶりの卵型で種ができる前に収穫します。

皮は比較的薄く、肉質は締まっており、煮崩れしにくいのが特徴です。また、市販のナスと比較してビタミンCを多く含みます。

ナス：4mg/100g、べいナス：6mg/100g

引用：女子栄養大学出版部「食品成分表2015」



● 収穫時期：7月～9月

栄養成分

可食部100gあたり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
生	27	91.6	1.4	0.1	6.5	2.5

ミネラル

	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
生	1	5	15	0.3	0	218

ビタミン

	A:β-カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
生	15	0.04	0.09	19	4

Tr：検出感度以下

—：未測定

注)この成分値は平成16～18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください