

栄養だより

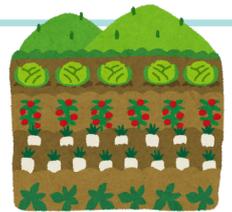
夏野菜について

昨今ではハウス栽培や輸入品のおかげで大体の食材が年中食べられるようになっています。ですが野菜には旬があり、1年の中で最も栄養価が高くおいしい時期があります。今回は6～8月の暑い時期に旬を迎える“夏野菜”を紹介します。



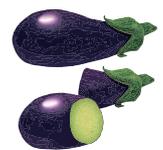
旬の特徴・良さ

- 食材によって、旬と旬以外の時期で栄養価が倍以上違うものもあります。
- 収穫量が多くなるので旬以外の時期より安価で購入することができます。
- 旬の食材を食べることで季節を感じられます。



夏野菜の紹介

- **トマト**…サイズで分類され、1個あたり100g以上が大玉、60g前後が中玉、10～30gがミニトマトと呼ばれます。
また、色で味の特徴が異なっており、例えば赤色は皮が厚く酸味・甘味が強い品種が多いですが、桃色だと皮が薄くて酸味やトマト独特の匂いが少なく食べやすいです。トマトの赤色は、リコピンという色素によるもので、他の色素とのバランスによって色が変わります。ビタミンC・ビタミンEが多く含まれています。
- **ナス**…形は中長・長・大長なすや米ナス、丸ナスと豊富で、色も紫・白・緑・しま模様とさまざまです。炒め物や揚げ物、煮物とさまざまな調理法でおいしく味わうことができます。水分を90%含み、体を内側から冷やす作用があります。過剰なナトリウムの排泄を促すカリウムを多く含み、また皮のナスニンという紫の色素には、抗酸化作用があり生活習慣病予防の効果が期待できます。
- **オクラ**…実をつける前にとってもきれいな黄色い花を咲かせ、観賞用のオクラもあるほどです。オクラのネバネバ成分であるペクチンは胃粘膜の保護や整腸作用があります。また、カルシウムやβ-カロテンなども豊富です。
- **みょうが**…収穫時期により、6～8月は夏みょうが、9～10月は秋みょうがと呼ばれます。秋みょうがの方がやや大きめです。また、みょうがの茎（偽茎）をみょうがたけといい、食べることができます。見た目ははじかみ生姜によく似ています。みょうが独特の香りはα-ピネンという成分によるものです。



おすすめレシピ 中華風冷やし麺

夏野菜で夏の暑さを乗り切ろう!!



材料 (2人分)

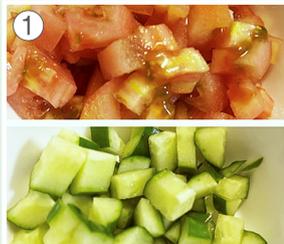
ひやむぎ ……………3束(約150g)
トマト ……………1個(150g)
オクラ……………6本
キュウリ ……………1本
豚バラ肉(スライス) ……………90g
粉末状中華スープの素
……………小さじ1(2.5g)
めんつゆ(2倍濃縮)……………小さじ1(5g)
ごま油 ……………小さじ1(4g)

栄養量(1人分): エネルギー 442kcal
たんぱく質 15.5g / 脂質 18.5g /
炭水化物 59.9g / 食塩相当量 1.2g



作り方

- ①トマト、キュウリを1cm角に切る。
- ②オクラを0.5cm幅で輪切りにする。
- ③豚バラ肉を1cm幅で切る。
- ④ひやむぎを茹でる。(表示時間より30秒長めに茹でるのがおすすめです)
- ⑤ひやむぎを麺だけザルに取り出し、流水でぬめりを取りつつ冷やす。茹で汁をもう一度火にかけ、沸騰したらオクラと豚バラ肉を茹でる。
- ⑥豚肉に火が通ったらオクラと豚バラ肉をザルに上げて水気を切り、ひやむぎ以外の具と調味料をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ⑦ひやむぎの水気を切り、器に盛り付けて、⑥を上からかけたら完成。



コツ・ポイント

ひやむぎの茹で時間は、お好みで調整してください。
ひやむぎを冷やす際、流水がぬるい場合は氷水で冷やし、水気を切る際はしっかりと切ること。

