



## 夏の食材



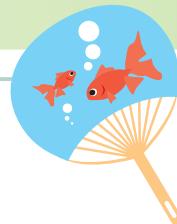
皆さんは日頃、旬の食材を意識していますか？  
スーパー・マーケット等では年中手に入る食材が多いため、旬を意識する機会は少ないかもしれません。  
しかし旬の時期の食材は美味しい栄養価も高く、また大量に収穫されるため比較的安価で手に入る等様々なメリットがあります。  
今回は夏が旬の代表的な食材についてご紹介します。



### 夏の野菜

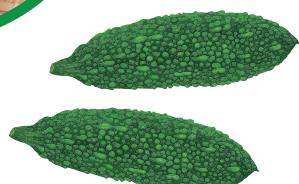
#### トマト

カリウム、βカロテン、ビタミンCが豊富に含まれます。また、トマトの赤い色素成分であるリコピンには抗酸化作用があり、動脈硬化や癌の予防に効果があるとされています。リコピンは油に溶ける性質があるため、オリーブオイル等と一緒に摂ることで吸収率がアップします。



#### なす

紫色の皮にはナスニンというポリフェノールが含まれ、抗酸化作用があります。クセのない味なので炒め物、揚げ物、漬物など様々な料理に合います。



#### ゴーヤ

ビタミンCが豊富に含まれます。ゴーヤのビタミンCは熱に強いため炒め物にしてもほとんど損失がありません。苦み成分であるモモルデシンは消化液の分泌を促して食欲を増進させるといわれています。



## 夏の魚



## いわし

カルシウムが豊富に含まれます。

煮付けにすると骨ごと食べる事ができ、おすすめです。

いわしの中でも真いわしが夏に旬を迎え、この時期は特に脂乗りが良いとされています。



## 太刀魚

比較的脂の多い魚で、血中脂質の改善効果が期待できる DHA や EPA が多く含まれます。

身が柔らかく、淡白な味のため様々な料理に合います。

## 本日の

## レシピ

## いわしと夏野菜の生姜パスタ



夏に旬を迎えるいわしと夏野菜を使用しています。

スパゲッティは塩ゆでせず、味付けは生姜を効かせて調味料を減らす事で塩分控えめになっています。生姜風味で暑い夏でもさっぱりと食べていただけます。

## 材料 (1人分)

スパゲッティ	80g
いわし(ひらき)	90g
なす	60g
ズッキーニ	60g
ミニトマト	50g
オリーブ油	15g
A 酒	15g
レモン汁	10g
めんつゆ(3倍濃縮)	15g
おろし生姜	15g
青ネギ	2g

## 作り方

- 野菜は軽く水洗いしヘタを取る。  
なすは輪切り、ズッキーニは半月切り、ミニトマトは半分に切る。
- いわしの背びれと尾びれを取り除き一口大に切る。
- オリーブ油を入れたフライパンを熱し、いわしを中火で炒める。
- いわしに焼き色が付いたらなす、ズッキーニを加え炒める。
- 深めの鍋にたっぷりと湯を沸かしスパゲッティを茹でる。  
茹で時間の半分でザルに取り出す。
- 4にスパゲッティの茹で汁 100g を入れ、茹でたスパゲッティ、ミニトマト、A の調味料を加えよく混ぜる。水分がなくなるまでさらに加熱する。
- 皿に盛り付け、上から小口切りにした青ネギをちらす。



栄養量 (1人分) : エネルギー : 670kcal  
たんぱく質 : 30.0g 脂質 : 25.2g  
炭水化物 : 73.8g 食塩相当量 : 1.9g