



夏の食材

梅雨が明け本格的に暑さが続く季節となりました。

暑さから食欲が低下しやすいこの時期に、今回は夏バテを予防する栄養素を含む夏が旬の野菜について紹介します。



●冬瓜

冬の瓜と書きますが、夏に旬を迎えます。

保存性が高く、夏に収穫され冬まで貯蔵することができるため「冬瓜」と呼ばれています。

冬瓜はカリウムやビタミン C を豊富に含みます。

カリウムは、過剰なナトリウムを排泄する作用があり、むくみの解消にも効果的と言われています。また、汗と共に失われやすいため、暑い時期には積極的に摂りたいミネラルです。

ビタミン C は、強い抗酸化作用を持ち、コラーゲンの合成にも関与しています。



●とうもろこし

米、小麦とともに世界三大穀物のひとつで、世界中でたくさん消費されており、主食にしている地域もあります。

甘味があり冷たくしても美味しく食べられるほか、色鮮やかであるため食欲増進が図れます。

また、とうもろこしは水に溶けない不溶性食物繊維、ビタミン B 群が豊富です。

不溶性食物繊維は、腸内環境を整え便秘の予防・改善に効果的です。

ビタミン B 群は、様々な栄養素の代謝に関わっており、毎食摂るのが望ましいビタミンです。



●オクラ

カリウムやカルシウムが豊富に含まれており、星形に似た切り口と粘りが特徴的です。

食物繊維も豊富で、粘り成分は水溶性食物繊維や多糖類といわれるものです。



●みょうが

6～10月に収穫時期を迎えるみょうがには、「夏みょうが」「秋みょうが」と2回の旬があります。

独特な香りがあり、薬味として使われることが多く、食欲増進作用が期待できます。



本日の

レシピ

だし - 山形の郷土料理 -

夏野菜を使用し、食欲がない時にも食べやすい、山形の郷土料理「だし」を紹介します。
ご飯にはもちろんですが、冷奴にかけても食べやすいのでご賞味ください。

材料(2人分)

なす ……………120g(約1本)
きゅうり ……80g(約1/2本)
(分量外) 塩 ……1g(塩もみ用)
オクラ ……………20g(約2本)
みょうが…………20g(約1本)
大葉 ……………2g(約3枚)
刻み昆布 ……………2.0g
めんつゆ(2倍希釈)
……………30ml(大さじ2)

作り方

- 1 なす・きゅうりは5mm角程度の大きさに切り、ボウルに入れる。
そこに塩を入れ、もみこみ、10分から15分ほど置いておく。
- 2 1から水分が出てきたら両手で水気を絞る。
- 3 オクラは茹でて冷水にとり、3mm程度の輪切りにする。
- 4 大葉は縦半分に切り、千切りにする。
- 5 みょうがは5mm角程度の大きさに切る。
- 6 ボウルなどに2.3.4.5を入れ、刻み昆布とめんつゆを加え、昆布の粘りが出て、全体に味がなじむまで混ぜる。
- 7 器に盛り付けて完成。



栄養量(1人分)：エネルギー：31kcal たんぱく質：1.8g 脂質：0.1g 食塩相当量：1.0g