

食育白

Vol.12 旬の食材で
夏の元気ごはん

旬の食べ物には栄養ぎっしり!

味のよい食べごろの時期を表す、食べ物の「旬」。旬の食べ物は安くて栄養価も高く、新鮮な産地物も多く出まわります。季節が生み出す食材の食べごろを頭に入れて、食材本来の持ち味を満喫しましょう。

特にこの時期、夏野菜のなすやトマトは水分を多く含み、体を冷やす効果があると言われていることから暑い時期の夏バテ予防に役立ちます。

旬の食べ物と人の体には重要な関わりがあり、季節のものを食べるという営みは人の健康を保つ上で大切なことのようにです。

旬食材でつくる夏の元気ごはんメニュー

旬の食材には力強い美味しさと栄養があります。「また〇〇〜?」なんて言わずに、手を変え味を変え、今だけの季節の味を存分に楽しみましょう!

暑さで食欲が無くなったが、薬味や酸味を上手に取り入れていつもとちがう味にチャレンジしてみましょう。

材料：オクラ10本、梅干し1個、かつお節適宜

- ①オクラは洗ってから塩をふって揉み、うぶ毛をとる。②だし汁500ccでさっとゆで、粗熱を取って、小口切りにする。③みじん切りにした梅干しとだし醤油小さじ1とかつお節を②に加えて調味する。
- ★梅干しの代わりにしらすを加えても美味!

オクラの梅あえ

*レシピの分量は2~3人分を目安として表記しています。

いんげんとえびの中華炒め

材料：いんげん200g、くるまえび8尾、玉ねぎ1/4、しょうが1/2片、卵3個

- ①いんげんは5センチくらいの斜め切りに、えびは背ワタと殻を取りしょうが汁・塩・酒で下味をつけ片栗粉をまぶす。②卵は塩で調味し、油大さじ3で炒めていり卵にする。残りの油でえびを炒めて取り出す。③5mm幅に切った玉ねぎと薄切りのしょうがといんげんを炒め、②を戻し入れて、塩小さじ1/2、砂糖小さじ1/2、酒大さじ1、醤油小さじ1/2で調味する。

ひとひら

野菜

きゅうり
いんげん・トマト
ツルムラサキ・しそ
とうもろこし・なす
ピーマン・かぼちゃ
チンゲンサイ・おくら
にがうり・みょうが
えだまめetc.

すいか
メロン・もも
ぶどう(デラウエア)
夏みかん・和なし
いちじく etc.

果物

しじみ・たこ
するめいか・さば
まいわし・あなご
いさぎ・すずき
わたりがに etc.

魚介

材料：オリーブ油大さじ3、

にんにくスライス1片、鶏肉1枚、玉ねぎ1/2、なす2本、ズッキーニ1本、カボチャ1/6個(レンジで3分加熱)、完熟トマト大3個

- ①オリーブ油とにんにくを熱したフライパンでひとくち大に切った鶏肉を両面こんがり焼く。②くし切りのたまねぎを加えよく炒めたら、ひとくち大に切った他の野菜も入れ、油を吸わせながらじっくりと炒める。③ざく切りのトマトを加えて、塩・胡椒を加え、時々混ぜながら、柔らかくなるまで煮込む。

★冷やしてもおいしいトマト煮です!

野菜と鶏肉のカポナータ