

食育白

Vol.23 旬の野菜を食べる！ 余さず食べ切る！

四季のある日本では、折々に旬の食べ物があり、身体を健やかに営む手助けをしてくれています。通年で手に入る食材でも旬の時期は栄養価の季節変動が大きく見られ、7月に収穫されたトマトに含まれるビタミンCは1月収穫と比べて2倍という研究報告もあります。住んでいる地域の自然の中で、無理なく生産された文字通り栄養満点の野菜を食べて、夏を元気に乗り切りましょう。季節野菜は価格が安価なもの魅力のひとつ。一度に食べきれない量が手に入った場合の保存方法もご紹介します。

干し野菜の作り方



乾燥しやすく切った野菜を、大きめのざるや網に重ならないように並べ、風通しのよい、日の当たるところで干す。日の当たる窓辺でもOK。日が暮れたら取り込む。長期保存したいときは、これを2、3日繰り返してカラカラに干す。
<利用方法> 半干しは水戻し不要で煮物、いため物、揚げ物などに使える。完全に乾いたものは水で戻してから。
<保存> 半干し野菜は早めに食べる。完全に乾いたものは密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存。

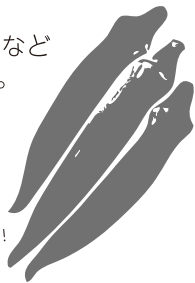
Okra

ねばねばで夏の疲れを癒すオクラ

ぬめりの成分はペクチンなどの食物繊維。これらの成分には、整腸作用があり、またコレステロールを低下させ、血糖値の上昇を抑えるなどの効果も。他にもカルシウム、鉄、カロチン、ビタミンCなどを多く含み、夏バテ予防にも適した食材です。

保存方法 板刷りをしたら硬めに茹でてから使いやすく切り、小分けにして冷凍します。自然解凍で即席おひたしやサラダの彩りにしても。

女性にうれしい
美肌成分がぎゅっしり！

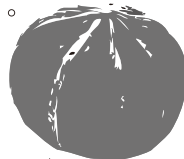


Pumpkin

ホクホクで免疫力を上げるかぼちゃ

黄色はカロチンの色。粘膜を丈夫にして風邪を予防したり、抗酸化作用と共に活性酸素を除去する働きがあり、免疫力を高めると言われています。種はコレステロールを下げる効果があるリノール酸やミネラルを多く含むので捨てずに食べてみて。

保存方法 適当な大きさに切って茹でて、小分けにして冷凍します。マッシュ状にして冷凍すると調理が簡単。種は5日ほど天日に干して中身を炒るとおつまみに。



種の取り出しはちょっと面倒ですが
ピスタチオみたいでおいしい♪

Tomato

錆びない身体をつくるトマト

赤い色はリコピンによるもの。これは活性酸素を除去し、強い抗酸化作用を持つカロテノイドのひとつで、ガンを防ぐ効果があるということが近年わかってきました。また、カリウムを豊富に含むため、体内の余分な塩分を排出して、高血圧予防の効果も。

保存方法 トマトソースを作って瓶に分け煮沸して保存。小さいトマトなら半分切って天日に干したドライトマトをオリーブオイルに漬けておけば長持ち&便利。



半干しトマトはラタトゥイユ（野菜煮込み）を濃厚にします！（M坂談）
材料は夏野菜オールキャスト。大きくなりすぎたきゅうりやピーマンなどなど。

Eggplant

クールダウン効果で夏バテを防ぐナス

紫色はナスニンという色素ですが、なすの皮には抗がん作用や老化防止効果で知られるポリフェノールも多く含まれます。夏野菜は全般に体を冷やす作用がありますが、特になすの効果は強く、暑気あたりしそうな時や体のほてりが強い時に食べると効果的です。

保存方法 切つてあく抜きをしたらそのまま冷凍可能。煮物・揚げ物などの用途を考えて皮つきで切り、干し野菜にすると常温での保存も可能です。

