

夏を快適に過ごすためのおいしい食事



少しずつ暑さが増し、夏本番の季節がやってきました。

猛暑日に加え、「酷暑日」の呼び名が加わりました。

暑さに負けない体づくりをしていかななくてはなりませんね。そのひとつとして食事をしっかり食べることは欠かせません。

旬の食材のおいしい食べ方をお伝えします。

夏野菜の主演級のなす・・・生のまま、煮る、揚げる、蒸す、焼くなど和洋中と幅広く活躍してくれますね

○なすの栄養：皮の紫色に多く含まれるポリフェノールの「ナスニン」は強い抗酸化力を持ち老化予防や美肌効果が期待できます。カリウムや食物繊維を含みむくみ防止や腸内環境の改善に役立ちます

★なすのほたほた煮

材料 2～3人分

なす	4本
厚揚げ	1枚
さやいんげん	50g
だし汁	400ml
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

<作り方>

ほたほた煮：なすが煮汁の中で「ほたほた」と踊るように弱火でじっくりことこと煮る和風料理

- ① なすはへたをのぞいて半分に切り、皮に細く斜めの切り目を入れて水にさっとつけてから水けをきる。
- ② 厚揚げは一口大に切る。
- ③ さやいんげんは筋を取り、電子レンジ（500W）で1分ほど加熱する。
- ④ 大きめの鍋にだし汁と調味料入れてひと煮立ちさせ①、②を入れて落としぶたをしてことこと煮る。
- ⑤ 15～20分後、なすが柔らかくなったら③を加えて4～5分煮る。

★蒸しなす入り餃子

材料 15個分

豚ひき肉	80g
しょうゆ	小さじ1/2
	大さじ1
	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
レンジなす	1本(100g)
青ねぎ	1本(10g)
餃子の皮	15枚
サラダ油	少量
水	大さじ3～4
ポン酢しょうゆ	適量

<作り方>

- ① 豚ひき肉と調味料をよく練り混ぜておく。
 - ② レンジなすを細かく刻んで①に混ぜ合わせる。刻んだ青ねぎも加えて混ぜ、餃子の種を完成させて餃子の皮で包む。
 - ③ 大きめの皿に薄く油をひき、②を重ねないように並べ、水大さじ3～4を入れてラップをかけて、電子レンジ（500W）で2分30秒程度加熱する。
 - ④ 食べるときはポン酢しょうゆなど好みのたれでよい。
- * 種がまとまりにくいときは、片栗粉を少量加えるとよい
* 餃子はフライパンで焼いて焼き餃子にしてもおいしいですよ



レンジなす（1本分）

- ① なすは洗ってへたを取る。
 - ② まな板の上に置き、塩をぱらぱらと振って転がす。
 - ③ ラップを広げてサラダ油を少量落とし、②をころころ転がしてふんわりと包んで電子レンジ（500W）で2～3分加熱する。柔らかくなっていけば、冷水につけて色止めをする。
- * まとめて作っておくと色々な料理に応用できます

レンジなすを使って

- ・マーボーなす [ひき肉を炒めて豆板醤などで味付けをしてレンジなすを加える]
- ・なすのナムル [食べやすく切って、白ねぎ、すりごま、一味唐辛子、しょうゆで和える]
- ・なすの揚げびたし風 [麺つゆを希釈して漬け込む]
- ・なす肉そぼろ [ひき肉としょうがみじん切りを炒めて、みそ、砂糖、酒で味付けをしたそぼろに5mm厚さに切ったレンジなすも加えて味をなじませる]

きゅうりを使った夏おかず

きゅうりは生で食べるだけ、とっていませんか？

夏らしい炒め物の一品をご紹介します

○きゅうりの栄養：95%が水分、ビタミンC、カリウムなどを含み美肌効果、むくみ防止などが期待できます

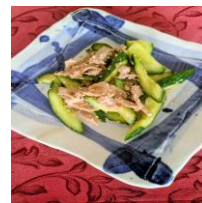
★きゅうりと豚肉の炒め物

材料 2～3人分

<作り方>

きゅうり	2本
豚薄切り肉	150g
A	
酒、しょうゆ	各小さじ1
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
にんにくみじん切り	小さじ1
ごま油	小さじ1
白ごま	適宜

- ① きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種をのぞき1cm厚さの斜め切りする。ビニール袋に入れて塩をまぶし袋を振って2～3分おく。しんなりしたら水を入れて塩けを落としてギュッと絞る。
- ② 一口大に切った豚肉にAで下味をつける。
- ③ フライパンにごま油を入れて温め、にんにくを炒めて②も加える。色が変わる程度炒めたら①のきゅうりを炒め合わせて強火で一気に仕上げる。
- ④ 皿に盛り白ごまをふる。



★きゅうりとゴーヤのツナサラダ

材料 2人分

<作り方>

きゅうり	1本
ゴーヤ	1/2本
ツナ缶	(小) 1缶
ポン酢しょうゆ	大さじ2
ラー油	好みで少量

- ① きゅうりは5mm厚さの小口切りにして塩少量をまぶして絞る。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタをのぞく。薄切りにして塩でもんで電子レンジ(500W)で1分30秒加熱して、冷水にとり水けを絞る。
- ③ ボウルに①、②、ツナ(油ごと)、ポン酢しょうゆ、好みでラー油を加えて和える。

<なすやきゅうりの保存法>

なすやきゅうりは水分が多く日持ちしにくい野菜です

- ・冷凍きゅうり：小口切りにしたきゅうりに塩をふってしんなりしたら水けを絞り、ラップに包んで冷凍する⇒解凍して再度水けをきって酢の物やサラダなどに活用できます。
- ・なす、きゅうりの天日干し：1cm厚さに切り、日差しが強ければ半日程度干してから、保存する⇒炒め物、煮物、汁物などに使えて重宝しますよ

暑い夏は特に「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」と規則正しく過ごすことがとても大切です！