

# あいはな食通信

平成30年

8月号

## <8月は、夏の野菜・果物について>

暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか。今回は、夏が旬の野菜や果物についてのお話です。

### <そもそも旬とは？>

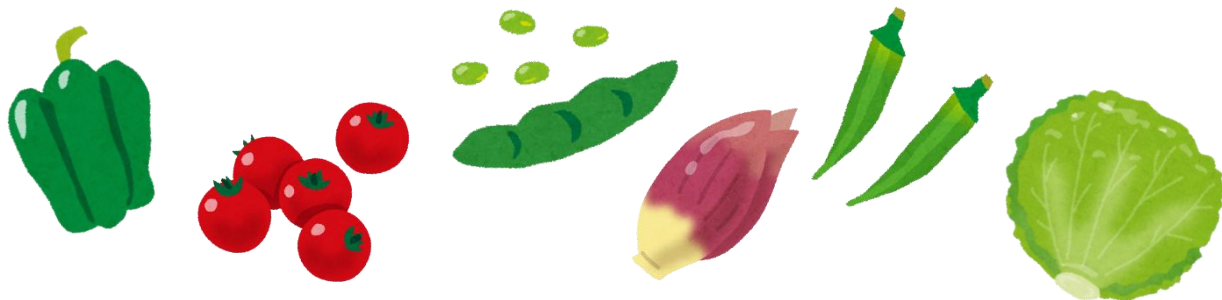


皆さんご存知だと思いますが、あらためて旬とは何かを復習しましょう。旬とはその野菜や果物などが一番多く売られる時期のことです。旬の食材は、**栄養価が高く、味も良く、値段も安く**手に入れることができます。

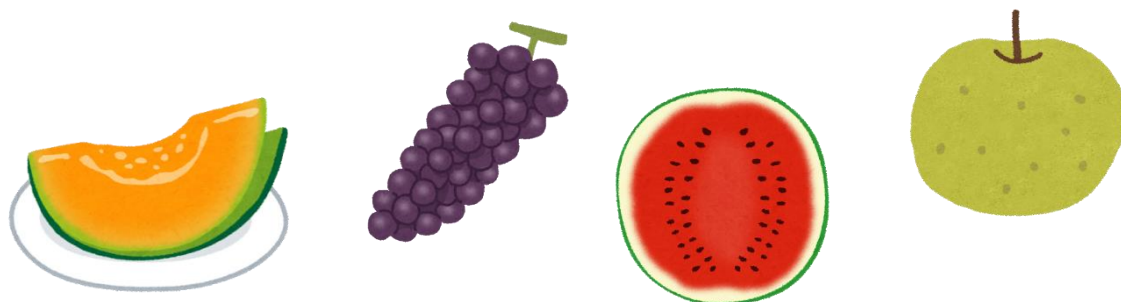
### <夏が旬の野菜と果物>

夏が旬の食材には、次のようなものがあります。

**野菜**：きゅうり・ピーマン・なす・トマト・枝豆・オクラ・かぼちゃ・みょうが・レタスなど



**果物**：もも・メロン・すいか・ぶどう・梨など



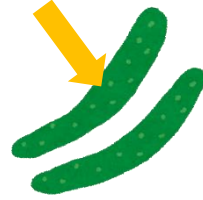
## 〈夏野菜・果物を選ぶときには〉

夏の野菜と果物を選ぶときに気を付けたいことをまとめました。買い物に行く時の参考にしてください。

### きゅうり

張りがあってつやの良いものが新鮮です。また、いぼがチクチクするものほど鮮度が高いです。

きゅうりには、ビタミンCを壊す働きをする酵素が含まれています。この酵素は食塩によって働きが抑えられます。きゅうりに、少し食塩を振ってから料理に使うと色も良くなるのでおすすめです。



### なす

紫黒色で、つやと張りがあり、へたについたとげがチクチクするくらいのもものが新鮮です。

なすにはアントシアニン系の色素、ナスニンという色素が含まれています。ナスニンには抗酸化作用がありますが、水溶性なので油を使って調理することをおすすめします。



### かぼちゃ

形が整っていて、色むらのないものを選びましょう。へたの茎が枯れているものが完熟品で甘みが強いです。果肉の色は、赤みが濃いほど甘く、ホクホクしています。

かぼちゃは栄養価が高く、ビタミン類も豊富に含まれています。しかし、エネルギー量が多いので、糖尿病等でエネルギー量に制限がある方は食べすぎに注意してください。



### トマト

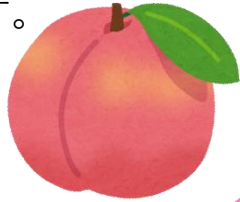
全体に丸く、皮に張りのある光沢の良いものを選びましょう。へたの部分がしっかりしたものがよいです。

トマトは加熱しなくても手軽に食べられる野菜なので、ぜひ食事に取り入れてみましょう。



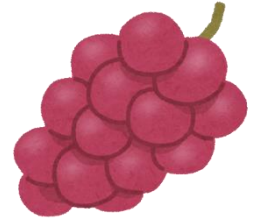
## もも

なめらかで丸いものがよく、果皮にうぶ毛が残っているものが新鮮です。



## ぶどう

全体的に色が濃く、粒がそろっていて、果皮全体に白い粉がふき、果軸が緑で太いものが良いです。



### 〈果物の甘みについて〉

皆さんは果物はそのまま冷やさずに食べていますか。それとも冷蔵庫で冷やしてから食べていますか。果物には、果糖と呼ばれる糖類が含まれています。この果糖は、温度が低いほど甘く感じるので、冷やしてから食べたほうが、より甘く美味しく食べることができます。ぜひ、冷たい果物を食べて、夏を涼しく過ごしましょう。

### 〈夏の野菜・果物についてのまとめ〉

- ・旬のものは、栄養価が高い・味が良い・値段が安い
  - ・食材を買うときには、よく見て新鮮なものを選ぶ
  - ・果物は、冷やしたほうが甘く食べられる
- ぜひ、旬の美味しい食べ物を食べて暑い夏を乗り越えましょう。

### 〈レシピ〉 トマトとオクラの和え物(2人分)

材料 トマト 1個 オクラ 6本 わかめ(乾燥) 1g かつお節 5g  
調味料 ぽん酢 大さじ1

#### 作り方

- ①わかめを水につけて、戻しておく。
- ②オクラを板ずりする。  
(板ずりはオクラに食塩を振って、まな板の上で転がし、産毛をとること)
- ③オクラを茹で、食べやすい大きさに切る。
- ④トマトも1cm角ほどに切っておく。
- ⑤ボールに切ったトマトとオクラ、わかめを混ぜ合わせる。
- ⑥⑤にかつお節とぽん酢を混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛りつけたら完成。

管理栄養士 上保ありさ



# 7月に提供したスープのレシピを紹介します。

## ツナと胡瓜の豆乳冷や汁

### 材料（1人分）

ツナ	1/4缶	味噌	小さじ1
胡瓜	1/3	麵つゆ	小さじ1/2
大葉	1枚	かつおだし	小さじ1/2
みょうが	1/2個	豆乳（無調整 150ml）	
しょうが	お好み	水	100ml
すり白ごま	大さじ1/2		



### 作り方

- ① ツナは油をきっておく。胡瓜は薄切り、大葉は千切りに、みょうがも薄切りに切っておく。
- ② 鍋に、水と調味料を入れ火にかけ、味噌を溶かす。少し味が濃いくらいに整える。
- ③ 味噌が溶けたら火を止め、粗熱をとっておく。
- ④ ある程度冷めたら、豆乳を入れ、①の具材を全て入れて完成。

## ヨーグルトと夏野菜の冷製スープ

### 材料（1人分）

パプリカ	20g	ヨーグルト	30g
ズッキーニ	10g	コンソメ	小さじ1/2
玉ねぎ	10g	かつおだし	小さじ1/2
白しめじ	10g	塩	適量
トマトジュース	150ml	オリーブオイル	
ケチャップ	大さじ1	またはサラダ油	適量



### 作り方

- ① パプリカ、ズッキーニ、玉ねぎは1cm角切りに、しめじは食べやすい大きさに切っておく。ヨーグルトはキッチンペーパーをのせたザルで水気を切っておく。
- ② 鍋に油をしき、玉ねぎ→ズッキーニ→パプリカ→しめじの順に火が通るまで炒めていく。
- ③ 鍋にトマトジュースとヨーグルト、調味料全てを入れ軽く火にかけよく混ぜる。調味料が溶けて味が整ったら、炒めた野菜を入れ、粗熱をとって完成。  
※もっと冷やしたい方はしばらく冷蔵庫で冷やしましょう。