

夏に旬をむかえる野菜

「旬の食材を使った副菜レシピ」の第2回では、夏に旬をむかえる野菜(以下、夏野菜)をご紹介します。

第1回でご紹介したとおり、旬の食材にはメリットがたくさんあるため、料理の中に、少なくとも1つは旬の食材を取り入れましょう。また、旬の食材は、本来の形や味をできるだけ残し、季節感(旬!)を味わうことができるよう工夫することがおススメです。しかし、旬だからといって、旬の食材を選択条件にして同じようなものばかり食べるなど、旬にこだわりすぎるのは望ましくありません。基本となるのは、主食・主菜・副菜がバランス良く揃った食事です。

これから暑い夏ですね!夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を下げる働きがあります。下に挙げている野菜は代表的な夏野菜です。これらの夏野菜に含まれる水分は100g当たり、きゅうり95.4%、トマト94.0%、なす93.2%、ピーマン93.4%、かぼちゃ76.2%です(日本食品成分表2021より)。また、夏は暑さで食欲が減退しやすく、たくさん汗をかき、体力を消耗しやすくなります。そのため、夏野菜と共に疲労回復が期待されるクエン酸を摂取すること(例えば、トマトやピーマン、きゅうりなどの夏野菜をマリネ液や果実酢に漬けて食べるなど)がおススメです。

代表的な夏野菜



きゅうり



水分をたっぷりを含み、ナトリウムの排泄を促し、腎臓の働きを正常に保ちます。最近の研究では、ホスホリパーゼという脂肪を分解する酵素が含まれていることが分かり、注目されています。表面のトゲが鋭いものを選びましょう。



トマト



抗酸化作用のあるリコピンや、皮膚や粘膜の健康を保つ作用のあるβカロテンを豊富に含んでいます。ヘタが青々としていて、ずっしりと重みのあるものが新鮮で甘味があります。生で食べることも、煮込み料理やジュースで食べることに適しています。



なす



なす特有の成分としてナスニンが含まれています。これは、皮の紫色の色素であり、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニン系の色素です。なすは油と相性が良く、油で調理すると甘味が増します。



ピーマン



ビタミンCが豊富に含まれる、夏の緑黄色野菜の代表格です。ピーマンのビタミンCは熱に強いので、炒める、揚げるなどの加熱調理に向いています。繊維を断ち切るように横に切ると、栄養素は抜けやすくなりますが、独特の苦味はやわらぎます。



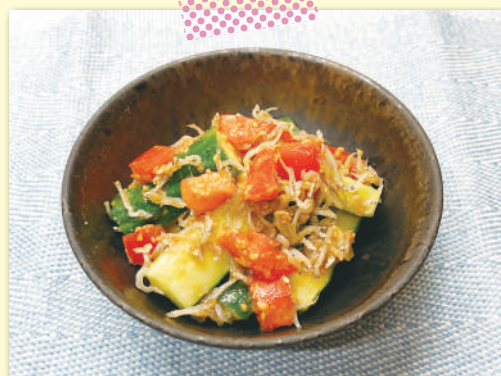
かぼちゃ



炭水化物(糖質と食物繊維を合わせたもの)や、カリウム、ビタミンC、ビタミンEなどを含んでいます。また、脂溶性のβカロテンを豊富に含んでおり、油で調理することに向いています。完熟のものはずっしりと重みがあり、ヘタがコルクのように枯れています。

きゅうりの中華和え(2人分)

- きゅうり.....1本(150g)
- トマト.....1/2個(60g)
- ちりめんじゃこ.....大さじ3(15g)
- A { すりおろしにんにく.....2cm
- みそ.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- しょうゆ.....大さじ1/2
- すりごま.....大さじ1/2
- ごま油.....小さじ1



- ①きゅうりは太めの千切りにし、トマトは1cm角の角切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③①とちりめんじゃこを合わせ、Aと和える。

1人分の栄養価

- *エネルギー74kcal *たんぱく質5.1g
- *脂質3.6g *炭水化物6.6g
- *食塩相当量1.6g *野菜総量105.0g