

夏野菜生活 2007

だんだんと蒸し暑さも増し、いよいよ夏本番ですね。

夏に収穫される野菜のことを夏野菜といいます。トマト・ピーマン・ナス・カボチャ・ゴーヤ・トウモロコシ・枝豆などが代表的です。夏野菜は水分を多く含んでおり、体温を下げる効果があります。さらに、ビタミンなどの栄養が豊富で、夏バテの防止に欠かせません。

食欲がなくなり、つい冷たい飲み物ばかり飲んでしまいがちな季節ですが、夏野菜を食べてしっかりと栄養をとりませんか。

なお、29ページに京の夏野菜を使ったカンフォーラのメニューについての記事もあるのでそちらも是非ご参照ください。

(onion&スピカ)

■これが、夏野菜。

トマト (ナス科)

原産地 メキシコ及び中央アメリカ
栄養 ビタミンA・B₆・C、カリウムや強い抗酸化作用をもつリコピンを多く含む
食べ方 生食の他にジュースや缶詰用に加工されたり、加熱してさまざまな料理(スープ、ピザなど)に使われたりする
保存法 直射日光を避け、室温で1週間ほど保存できる

ニガウリ (ウリ科・通称ゴーヤ)

原産地 熱帯インド
栄養 ビタミンCやカリウムが多い
食べ方 苦味があるため生食には向かない。中国料理では蒸し物やスープに使われるが、日本ではゴーヤチャンプルーのように炒めるほうが好まれる
保存法 通気性のあるビニール袋に入れて、野菜室に保存すると1週間ほどもつ

ナス (ナス科)

原産地 インド東部
栄養 抗酸化作用がある皮の色素のナスニンの他、カリウム・葉酸・ビタミンB₆などを含む
食べ方 焼く・煮る・揚げるなどあらゆる方法で調理される
保存法 傷つきやすいので注意して扱う。通気性のあるビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存すると1週間程度もつ

ピーマン (ナス科)

原産地 ラテンアメリカ
栄養 ビタミンA・Cの優れた供給源で、カリウムも多い。ビタミンB₆や葉酸も含む
食べ方 ナスと同様にさまざまな食べ方ができる。火を通すと青臭さは軽減される
保存法 洗わずに、通気性のあるビニール袋か冷蔵庫の野菜室で1週間ほど保存できる

カボチャ (ウリ科)

原産地 中央アメリカ
栄養 ビタミンA・C・Eに富んでいる
食べ方 スープやみそ汁などの汁物や煮物に利用されることが多く、生では食べない
保存法 丸ごと冷暗所で保存すれば数ヶ月ほどもつ。カットしたものは種、わたを取りラップをして野菜室で保存すると、1週間ほどもつ

夏野菜の栄養。

ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫機能を維持する。薄暗いところで視力を保つのを助ける。

ビタミンB₆

アミノ酸の合成や分解を促進したり、さまざまなアレルギーを予防したりする。

葉酸

胎児の脳や神経の成長を助け、消化器官の粘膜傷害を防ぎ、赤血球の生成を助ける。

ビタミンC

コラーゲンの生成を促進する。白血球のはたらきを助ける。鉄分の吸収を促す効果もある。

ビタミンE

動脈硬化・老化を予防し、毛細血管の血行を促進する。生殖機能を正常に保つ。

カリウム

体内の余分なナトリウムを排泄する。心機能を正常に保ち、筋肉の収縮を助ける。

低温障害から野菜を守れ！

野菜だからといって、何でも冷蔵庫に入れば良いというものではありません。野菜の中には冷蔵庫に保存することで、低温による障害が起こるものがあります。外観からも褐変や腐敗などが起こったり、味が落ちたりします。

ナス、キュウリは障害が出やすいので、家庭で冷蔵庫に保存するときは、なるべく5～7日以上貯蔵は避けなければいけません。他にもトマト・カボチャ・ピーマンなど、程度はそれぞれ異なるにせよ、低温障害が起こる夏野菜は多いです。

実際に、夏野菜生活。



材料（3杯分）：トマト小4個、ピーマン2個、ナス小2個、水900ml、コンソメ小さじ3杯

トマトスープ

- ①ピーマン・ナス・トマトをざく切りにする。
- ②水を加えて野菜の形がなくなるくらいまで煮る。水が減ってきたら、味を見ながら適宜水を足す。
- ③コンソメで味をつけて完成。

油を一切使わないのでヘルシー。小分けにして冷凍保存ができます。

ベーコンを炒めて加えてもおいしいです。また、パスタを入れるとスープパスタに、ご飯とチーズを加えるとリゾットになります。



材料（2人分）：卵1個、ゴーヤ1/2本、豚バラ肉70g、中華スープの素少々、塩ひとつまみ、コショウ少々、油適量

ゴーヤチャンプルー

- ①ゴーヤは縦半分にして、種とわたを取り除き、3mm程度にスライスする。豚バラ肉は一口大に切り、卵はボールに割り、溶きほぐしておく。
- ②フライパンに油をひき、ゴーヤを強火で炒める。
- ③柔らかくなってきたら豚バラ肉を入れ、表面が白くなるまで炒める。

- ④具材にだいたい火が通ったら、中華スープの素を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤最後に、一気に卵を流し込み、よくかき混ぜる。半熟になったら火を止め、皿に盛りつける。

わたをしっかり取ったほうが、苦味はより少なくなります。

はみだし
すてーじ

いくらたべても腹が減る。
⇒いくらでお腹を満たそうとすると……リッチですね。

(文・2 たまこ)
(いくら丼にしたらお腹がふくれるんじゃないですか？；編)