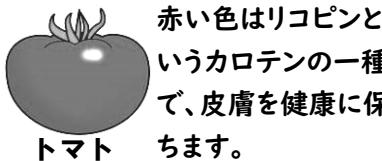


夏野菜を食べましょう

強い日差しから体をまもる夏野菜

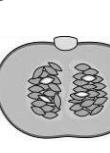
夏野菜の特徴として、赤、黄、緑、紫など豊かな色彩があります。この鮮やかな色には、カロテンやポリフェノールなどの抗酸化物質が含まれていて、紫外線の害から体をまもってくれます。



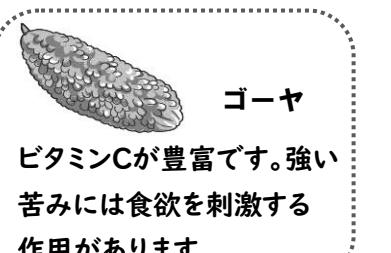
赤い色はリコピンと
いうカロテンの一
種で、皮膚を健康に保
ちます。



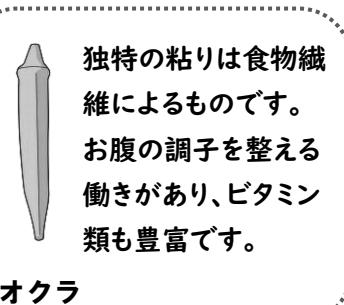
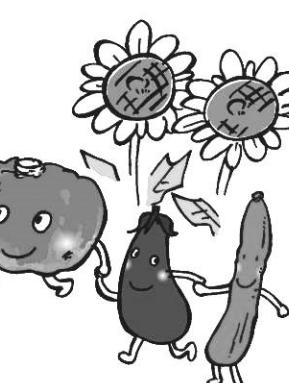
紫外線対策に有効なビタミンCが豊富です。肉と一緒に調理すると苦みがやわら
ぎます。



ビタミンEとカロテンが豊富です。油を使って調理すると栄養素が吸収されやすくなります。



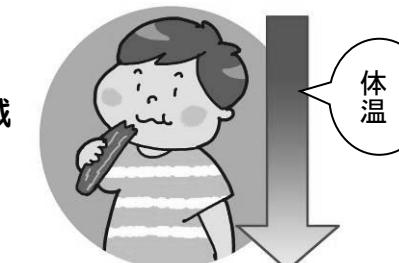
ゴーヤ
ビタミンCが豊富です。強い
苦みには食欲を刺激する
作用があります。



独特の粘りは食物繊維によるものです。
お腹の調子を整える働きがあり、ビタミン類も豊富です。

水分の補給に

トマトやきゅうりなど水分の多い野菜は、汗で失われる水分とカリウムの補給に適しています。東南アジアでは、水分補給としてきゅうりを食べる地域もあります。夏野菜には体にこもった熱を冷ます作用もあるといわれています。おやつに冷やしたきゅうりはいかがですか？



陽射しが強くなり、暑い日が続いている。夏の体調不良を予防する方法に「旬の食材を食べる」ことがあります。特に夏野菜は、これから時期に必要な栄養素がたくさん含まれます。夏が旬の野菜にはどのようなものがあるでしょうか。

おいしい夏野菜レシピ

夏野菜に多く含まれるカロテンは、油を使って調理することで体に吸収されやすくなります。炒めたり、揚げたりすることで野菜の甘みも引き立ちます。

夏野菜の煮込み（ラタトゥイユ）



材料(4人分)

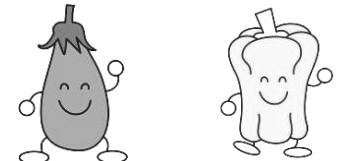
トマト	3~4個
玉ねぎ	1個
ピーマン	3個
ズッキーニ	1本
なす	2個
にんにく	2かけ
オリーブ油	大さじ2
塩	少々

作り方

- ① にんにくはみじん切り、その他の野菜は2cm角の大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。そこに玉ねぎ、ピーマン、ズッキーニ、なすを順に加えて炒める。
- ③ トマトを加えて軽く炒めたら塩をふり、ふたをして30分程度煮込む。

※トマトは水煮の缶詰でも作ることができます。多めに作っておくと、肉料理の付け合せやパスタのソースなどに使うことができ、便利です。

夏野菜の焼き浸し



材料(4人分)

かぼちゃ	200g
なす	3個
パプリカ	1個
オクラ	8本
サラダ油	大さじ3
だし汁	200ml
A みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ3

作り方

- ① Aを合わせてひと煮立ちさせ、つけ汁を作る。
- ② かぼちゃは5mmの厚み、なすは1cm幅の輪切り、パプリカは一口大に切っておく。オクラはヘタを取り除いておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、野菜を軽く焦げ目がつくまで焼く。焼けた野菜は、熱いうちにつけ汁に入れてしばらく置き、味をなじませる。

※つけ汁は、市販のめんつゆを利用するとさらに手軽です。焼いた鶏の手羽肉と一緒に漬け込んでも美味しいです。