



### 夏は野菜を食べましょう!!


 **茄子** きい色な赤色はナスニンという色素。ポリフェノールの一種で、活性酸素を抑え、コレステロールの吸収を緩和してくれます。ナスニンは水に溶けやすいので、煮物やみそ汁にして汁ごと食べるか、漬物などのように皮ごと食べると、栄養を残さず食べることができます。茄子は、からだのほろりととてくれる食材です。暑いときには、せせと食べましょう。

#### はやめざ! レシピ

##### 〈なすとみょうかのナムル〉

- ① なすは、たてに4等分にしてゆでる。
- ② みょうがはせん切り。
- ③ しょうがのすりおろし、ごま油、塩、しょうゆ、一味唐辛子、すりごまを加える


 **ミニトマト** はじめは、飛行機の機内食用に栽培されていたとか。カロテン、リコピン、ビタミンA・C、カリウムがたっぷり!! 手軽にお口にポン! 栄養保給はあまかせ。


 **おくら** なんと英語でも「オクラ」ネバネバの成分は、水溶性の植物繊維。血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。また整腸作用にもよく、便秘の改善にも役立ちます。

#### はやめざ! レシピ

##### 〈豚の冷しゃぶ・おくらソース〉

みじん切りにしたおくらに、梅肉を加え、包丁でよくたたき、全体がなじんでゆとりいたら、ポン酢を合わせ、豚しゃぶにかけます。


 **モロヘイヤ** 古代エジプトの王様も食べたと言われているほど。歴史の古い野菜。ネバネバ成分のムク多糖やビタミンC・Eを多く含む。カロテン、カルシウム、鉄分の含有量は野菜の中でもトップクラス。食べたことのない人はぜひトライ!!

 **かぼちか** ほくほくした食感がおいしいかぼちかは和でも洋でもお菓子にも、ひっぱりだこの人気者。豊富に含まれているビタミンAは、油といっしょに食べると吸収がよくなります。固いかぼちかは、レンジでちよつと4分ほど切りやすくもなります。

#### はやめざ! レシピ

##### 〈かぼちかのドライカレー〉

- ① かぼちかは2cm角、玉ねぎはみじん切り、セロリは薄切り。
- ② ①の野菜と合挽き肉を炒める
- ③ 水で溶いたカレーパウダーを加え、少し煮るとできあがり。ごはんにかけて召しあがれ。

 **冬瓜** 瓜科の野菜は、むくみやほろりととてくれる夏野菜。きゅうりも同じ。生で食べても、火を通してもおいしいので、工夫して食べましょう。

#### はやめざ! レシピ

##### 〈冬瓜とほまぐりのお吸物〉

- ① 1時間ぐらゐ前に、昆布を水につけておく
- ② 冬瓜はひと口に切り、面取りしておく
- ③ ①のたぐい、ほまぐり(みどりでもよい)をだしにかけ、ふとう前に昆布を取り出す。
- ④ 貝の口が開いたら取り出しておく
- ⑤ アクをすく、酒、うま味だし、油で味を付け、冬瓜をゆで、とろ火で煮る。冬瓜がやわらかくなったら貝をもどし、ひと煮立ちしたらできあがり。

##### 〈手軽にカンタン・水出しアイスコーヒー〉

★水出しポットがなくても作れます

4人分... アイスコーヒー用の粉 50g、水 550cc

- ① ガラスかステンレスのボトルに粉をゆでた水を加え、よくかきまぜる。
- ② 6~8時間室温に置く。(冷蔵庫に入れる(冷蔵庫に入れるときは時間を長くする))
- ③ コーヒー液をこしたらできあがり。氷を入れて召しあがれ。

マウンテンホームページ <http://mountain1999.com/>