



ソムリエコーナー

しょういか〜ご千葉店 食育ソムリエ

伊藤 貴子

【具だくさんソーメン】

今年の夏は猛暑の予想で暑くなりそうです。

特に7月下旬と8月下旬に暑さのピークがあるそうです…☹️

食欲もなくなり、さっぱりしたものがおいしくなりますよね。

今回は夏に美味しいソーメンのつゆや薬味をアレンジして、夏野菜を使ってみたいと思います。今回使用したのは…

ナス…強い抗酸化力があり、身体を冷やす働きがあります。



ズッキーニ…ビタミン C、食物繊維やカリウムを含んでいます。



加熱調理のイメージが強いのですが、うす切りにして漬物など
生食もできます!!

大葉…βカロテンが豊富、ビタミン B 群やビタミン E、K なども含んでいて、

疲労回復にも!!



トマト…ビタミン A、C を豊富に含んでいて、赤色のリコピンにも抗酸化作用が
あります。



にんにく…小さいボディにビタミン C、B6、マンガンも豊富で、他にも

ビタミン A、B1、B2、B12、D、E などミネラルがたくさん

含まれます。こちらも疲労回復にも!!



きゅうり・・・約9割が水分の為、栄養価は高くなさそうですが、カリウム、
ビタミンK、C、食物繊維など含まれていて、意外と優秀◎



玉ねぎ・・・硫化アリル、クルセチン、食物繊維、アリシンなど含んでいます。



【食育ソムリエオリジナルレシピ】 「ナスとズッキーニと玉ねぎのつけめん風」

材料(2人分)

・そうめん お好みの量 ゆでておく

つゆ

・ナス(中くらい)・・・1本

・ズッキーニ・・・1/2本(太いもの)

・玉ねぎ・・・1/2個

・サラダ油・・・大さじ3~4

・市販のめんつゆ(少し濃いめに希釈)・・・300ml

・ラー油(お好みで)・・・適宜



薬味

・きゅうり、大葉、ハム、かにかま(※全て細切り)

・炒り玉子(私は、甘めにしています)

作り方

1. ナスを半分に切った後、縦割りにして水にさらす
ズッキーニはうすめの短冊切りにする
玉ねぎは少しうすめのくし切りにする
2. フライパンに油を熱して、水気を切ったナス、ズッキーニを入れて炒める
3. ナス、ズッキーニに火が通ってきたら、玉ねぎも入れて炒め、全体的に火が通ったら、めんつゆを入れてひと煮たちして完成。

あたたかいつゆにそうめんをつけて、お好みで薬味をのせていただきます。

※辛いものが大丈夫であれば、ラー油を入れると風味も増しておいしいです！

※つゆは冷めても味がなじんでおいしいですが、冷やしすぎると油が固まるかもしれない👉

「にんにくトマトつゆ」

材料(2人分)

・そうめん お好みの量 ゆでておく

つゆ

・市販のめんつゆ(少し濃いめに希釈)

★にんにく・・・1/2片(すりおろす)

★トマト・・・1/2個(さいの目切り)

(ミニトマトでも◎・・・8個 くし切り)

★バジル・・・6～10枚(細切り)

(大葉でも◎・・・5～6枚 細切り)



★きゅうり・・・1/2本(さいの目切り)

★オリーブオイル・・・大さじ1と1/2

作り方

1. 市販のめんつゆに★をすべて入れて混ぜて、できあがり!

そうめんをつけていただきます。

・にんにくと大葉で食欲増進と疲労回復に!

☆昨年はできなかった、さつま芋掘り!!

今年は「収穫体験」開催します!! 皆様のご参加お待ちしております♪



2021年5月14日

しよいか〜ごスタッフが
さつま芋苗植えを行いました!!
すくすく育ってますよ〜♪



夏野菜たちとともに、皆様のご来店お待ちしております!!

