



# ソムリエコーナー

しょいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

市原 ゆか

みなさん夏バテしていませんか？

暑いと食欲不振になる人も多いと思いますが、

旬の野菜を食べて元気に夏を乗り越えませんか!!

ということで、夏野菜を使ったレシピと栄養・機能性などを紹介したいと思います。

## ゴーヤ



### 鮮度の見分け方

- 濃く鮮やかな緑色で、黒い変色がないもの
- 見た目の割にずっしりと重い感触があるもの
- イボが密になっており、硬いもの



### 栄養成分としての働き

ゴーヤには独特の苦みがあります。

この苦み成分は活性酵素の生成を抑制する抗酸化物質です。

コレステロールや老廃物を排出する効果が期待されます。

ビタミンCの含有量はキャベツの約2倍。

トマトの約5倍あり、疲労回復や夏バテにも有効です。





沖縄では豚肉と豆腐と一緒に炒める「ゴーヤチャンプル」が代表的な料理です。これは非常に理想的なメニューで、ゴーヤの持つビタミンC・カロテン・カリウム・食物繊維といった栄養成分に動物性と植物性のたんぱく質が加わり、さらに油で炒めることでビタミンEもプラスされ、栄養を効率よく摂ることができます。

## 青しど



### 鮮度の見分け方

- 緑色が濃くヤケがないもの
- ピンと張っており、ツヤがあるもの
- 香りが強いものが良品



### 栄養成分としての働き

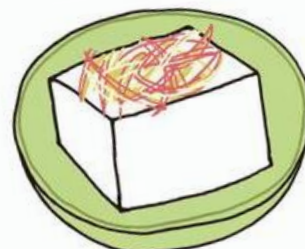
カロテン含有量は野菜の中でトップ。

香り成分が食欲を増進させ、食中毒予防にも力を発揮。

カロテンは抗酸化作用を持ち、動脈硬化の予防に役立ちます。

ビタミンB1・B2・C、カリウム、鉄分なども豊富で貧血や疲労回復、

風邪予防に有効に働きます。



# みょうが

## 鮮度の見分け方

- 小ぶりで紅色がきれいなもの
- 光沢があり花が咲く前の身のしまったものが良い



## 栄養成分としての働き

食欲を増進させ、月経不順にも良いとされる香味野菜。

カリウムが比較的多く含まれているのが特徴です。

カリウムは体内のナトリウムを排出して高血圧を予防します。

(監修:しょいかへご管理栄養士 高橋 かおり)

## ゴーヤの梅づけ

### 材料

ゴーヤ・・・1本

砂糖・・・大さじ1

梅干し(甘くない大きいもの)・・・5個

### 作り方

- ①ゴーヤを縦半分に切り、種とワタをスプーンで削ぎ取り、約1cm弱の幅で切る。
- ②切ったゴーヤを塩水(なめて少ししょっぱいぐらい)で軽くもみ洗いし、塩水が少し濁ってきたら、ザルにゴーヤをあげ軽く、水洗いする。
- ③ゴーヤをポリ袋に入れ、種を取った梅干しと砂糖を入れ、全体にいきわたるようにもみ込む。
- ④冷蔵庫に1日寝かせたら出来上がり。



## みょうがのツナマヨ和え

### 材料

みょうが・・・大きめの3本

★ツナ缶・・・1缶

★マヨネーズ・・・大さじ1

★梅干し(大)・・・1個

★酢・・・大さじ1



### 作り方

①みょうがは繊維に逆らって千切りにする。

②★の食材を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷えるまで寝かせたら出来上がり。

★そのまま食べてもおいしい一品ですが、リムリエオススメの食べ方をご紹介します!!★

ごはんにゆかりのふりかけを混ぜ、おにぎりを作って冷やし、

食べる時におにぎりの上に少量のとろろ昆布をちらす。

みょうがのツナマヨ和えと青しその細切りをのせて完成。

## もずくの薬味のせ

### 材料

市販の味つけもずく

みょうが

青しそ



### 作り方

千切りにしたみょうがと青しそをもずくの上のにのせるだけ。

★盛り付ける器を工夫して涼しさをUP!!★

旬のゴーヤ・青しそ・みょうがのリムリエおすすめレシピを、

どうぞお試しくださいませ(^\_-)-☆