



梅雨が明けると夏本番！暑い日が続くと心配なのが食欲減退や夏バテです。今月は食欲増進やスタミナをつけるために欠かせない薬味を使ったレシピを紹介します。夏は、ねぎ、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜が豊富に揃います。香味野菜は、料理に取り入れるとどこにでも味にメリハリが付き、減塩対策にもなりますよ。夏の日差しを浴びた色鮮やかで美味しい夏野菜を食べて、暑さに負けない体作りをしましょう♪

今月の旬菜レシピ

ゴーヤと豚肉のかき揚げ

(材料:4人分)

ゴーヤ:1本(約200g)
玉ねぎ:1/2個(約100g)
豚肉:200g
醤油:小2
みそ:小2
みりん:小2
生姜汁:ひとかけ分
[衣]
卵:1個
水:大5~6
小麦粉:大7



揚げ油

(作り方)

- ① ゴーヤはたて半分に切ってスプーンで種とわたを取り除き、5ミリ幅に切る。塩小さじ1弱をゴーヤにまぶし、軽くもんでなじませる。5分ほどおいたら水で洗い水気を切る。(苦味が気になる方は、ゴーヤを熱湯でさっとゆでると苦味がやわらぎます。)
- ② 豚肉は一口大に切り、ポウルに入れ、●の調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ ボールに卵と水を入れて混ぜ合わせ、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。ゴーヤ、豚肉、玉ねぎを加え、衣をからめる。
- ⑤ フライパンに高さ3センチくらいまで油を入れ180度に温め、④のたねを一口大にして揚げる。きつね色になったら取り出して油をきり、器に盛って出来上がり♪

ビタミンCが豊富に含まれるゴーヤ。

ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス！

豚肉とともに疲労回復効果があるので、暑さで疲れた体におすすめの食材です。

ゴーヤの苦み成分には食欲増進や血圧や血糖値を抑える効果も。

玉ねぎの甘さと味噌の味付けでゴーヤの苦さを和らげたかき揚げです。

スナック感覚で召し上がれます。

お酒のおつまみにも合いますよ。



健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら栄養士の若木までお気軽にお声がけ下さい♪
健口食だよりのコピーも承ります。
ニイガタクリニックのホームページにも掲載しておりますのでぜひご覧ください。
ホームページURL: <http://www.niigata-clinic.com/>

夏野菜の香味和え

(材料:2~3人分)

きゅうり:1本(約100g)
なす:中1本(約100g)
みょうが:1本
大葉:4枚
梅干:1個
ごま油:小1
白すりごま:大1



塩:適量

(作り方)

- ① なすは3ミリ幅の半月切りにする。きゅうりは3ミリ幅の輪切りにする。なすときゅうりそれぞれに塩をまぶし、5分ほどおいたら水気を絞る。
- ② みょうがと大葉はせん切りにし、水にさらす。
- ③ 梅干は種をとり、梅肉を包丁で叩いてみじん切りにし、ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ポウルになすときゅうり、水気をきった大葉、みょうがを入れ、梅肉と白すりごまを加えて和える。器に盛って、出来上がり♪

今の時期がみずみずしくて美味しいきゅうり。

旬のなすと香味野菜を合わせたさっぱりとした和え物です。

きゅうりに含まれるカリウムは老廃物を排出しむくみ防止に、

なすの皮の色成分には血管をきれいにしてくれる効果があります。

大葉とみょうがの香り成分がさらに体をいきいきとさせてくれます。

食欲がないときにおすすめの副菜です♪

7月19日は海の日です

海の日「海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う」祝日です。

「新潟の魚は美味しい！」とよく県外の方からの声を耳にします。

新潟が海の幸に恵まれていることに気づかされます。

自然に恵まれていることに感謝し、食卓で旬の魚介を満喫しましょう♪

