



令和6年8月
港区保育課

夏野菜を食べよう

旬を迎えた野菜は、年間を通じて栄養価は最も高く、美味、価格も手頃です。胡瓜、トマト、なす、ピーマン、おくら、枝豆等の夏野菜は、夏の過酷な環境に負けない栄養素を含みます。昔から生活の知恵として旬の野菜がその時期ごとに食べられてきましたが、自然の恵み、野菜がもつ力を取り入れ体調管理に生かしましょう。いくつかの野菜を紹介します。

「胡瓜」は、水分が豊富で、ビタミンCやカリウム等、皮にはビタミンA、Kを含みます。ビタミンCやカリウムは、水に溶けやすく、熱や空気に触れると壊れやすく、調理法や食べ方に工夫が必要です。そこで、胡瓜に味噌を付けて食べてはいかがでしょうか。味噌のアミノ酸やビタミンB1、適度な塩分の補給にもなります。

☆水溶性ビタミン・・・ビタミンC、B群等は水溶性で汗や尿から体外に排出されるため、毎回の食事から補給したい栄養素です。

「トマト」は、カロテンの一種の天然色素リコピンを含み強い抗酸化力を持つといわれます。紫外線等により過剰に発生した活性酸素を抑える効果が期待できます。加熱に強く、脂に溶けて吸収されやすい性質のため、調理法は様々、生、煮物、炒め物、汁物やソース等と多様に取り入れやすいでしょう。

「なす」は、暑さで火照った体の熱をとるといわれています。紫色の皮にポリフェノール成分のナスニンが多く含まれ、身体に悪い酸化を抑える働きがあることが分かっています。ナスニンは水溶性のため水につけておくと溶出します。

☆脂溶性ビタミン・・・カロテン、ビタミンA等の色の濃いビタミンは、脂に溶けて体内に蓄積されます。



給食の一品 夏野菜を使ってカレーライスを作ってみましょう。

夏野菜カレーライス (4人分)

	(g)
白米	180
鶏もも肉こま	80
玉ねぎ	80
南瓜	80
なす	40
赤パプリカ	20
セロリ	2
生姜	1/2 片
にんにく	1/2 片
油	少々
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	小さじ 1 弱
醤油	小さじ 1 弱
中濃ソース	小さじ 1 弱

A

(ルー)

小麦粉	24
バター	24
カレー粉	小さじ 1/3

(スープ)

手羽先	40
生姜	1 片
水	400

☆ 色々な野菜で作ってみましょう。



【作り方】

- 1 白米は研いで炊いておく。野菜と肉は食べやすい大きさに切る。セロリ、生姜、にんにくはみじん切り。南瓜は蒸しておく（南瓜の形を残したい場合）。
（だし汁）手羽先でスープをとる。手羽先と生姜、野菜の切れ端や芯などを煮込んでスープをとる。骨の部分もほぐして旨味を出す。沸騰したら弱火で 30 分程度煮る。ザルで濾して、だし汁をとる。
- 2 （ルー）鍋に、バター、小麦粉を加え、中火で、全体が茶色に色づくまで炒め、カレー粉を加えてまとめる。
- 3 別の鍋に、油をひいてセロリ、生姜、にんにくを香りがでるまで炒め、玉ねぎ、肉を加えていく。なすと赤パプリカ、スープ、Aを入れて煮込む。柔らかくなったら、南瓜とルーを加え、とろみがつくまで煮る。
- 4 ご飯にカレーをかける。