

野菜クイズ

①②③のうち、正解はどれでしょう？

1. オクラに多く含まれている栄養素は次のなかのどれでしょう。

- ①ビタミンC
- ②カルシウム
- ③鉄



2. トマトは栄養価が高いため、イタリアでは「トマトが赤くなると〇〇が青くなる」と言われています。〇〇に入る言葉は何でしょう。

- ①医者
- ②太陽
- ③八百屋



3. ピーマンの栄養を効率よくとることができる調理方法はどれでしょう。

- ①生のまま
- ②蒸す
- ③油を使って炒める



正解を確認してみよう！

夏の行事食

行事食には、私たちの祖先の知恵や祈り、自然を愛する豊かな心などが詰まっています。

七夕の節句（7月7日） そうめん

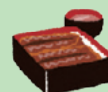


どよう うし
土用の丑の日（7月20日頃）

うなぎ 梅干し うどん

お盆（8月中旬）

精進料理



どよう うし
土用の丑の日

土用の丑の日には、夏バテをしないように「うなぎ」を食べる習慣があります。江戸時代の有名な科学者、平賀源内がうなぎ屋さんの商売繁盛のために、丑の日には「う」のつくものを食べようと宣伝したことが始まりといわれています。

☆行事食にチャレンジ☆
『うざく』

【作り方（4人分）】

- ① うなぎのかば焼き（1尾分）は幅1cmに切る。きゅうり（3本）は両端を切り落とし、しま目に皮をむいて薄い斜め切りにする。
- ② ボウルにきゅうりを入れて薄口しょうゆ（適宜）をたらし、軽くもみ、3～4分おいて水気をしぼる。
- ③ 三杯酢（酢大さじ3、砂糖大さじ1と1/2、薄口しょうゆ小さじ1/2）を作り、①、②を加えてあえる。冷蔵庫で5分ほど冷やし、器に盛る。

【1人分エネルギー 142kcal、食塩相当量 0.8g】



光の恵みいただきます事業

夏の野菜ニュース



おすすめレシピ ～作り方の中面を参照～
ピーマンのスタミナ炒め

市民のみなさんの声を聞いて作成しました。
すぐに使える旬の野菜のお得情報などが
いっぱいです！

管理栄養士より

夏の野菜には水分が多く含まれ、さらにビタミンB群、ビタミンCなどの栄養素も含まれています。食欲がない時は、みょうが、しそ等の香味野菜や、梅干し、かんきつ類等の酸味を利用した食事を食べて夏バテしない体をつくりましょう。



旬の食材を使った
レシピ紹介 QRコード



光市健康増進課

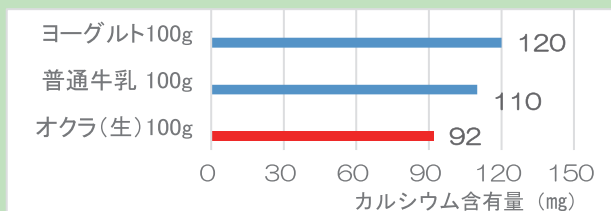
TEL 0833-74-3007



オクラ

カルシウムの補給に

オクラには乳製品と同じくらいカルシウムが多く含まれています。



カルシウムの多いオクラですが、カルシウムは体内での吸収率があまりよくありません。

ビタミンKの多い納豆や発酵食品、ビタミンDの多いきのこや魚類、ビタミンCの多い野菜、果物を一緒にとるとカルシウムの吸収がよくなります。

オクラのチーズ焼き ～野菜嫌いな子どもも食べる～



<作り方 (2人分)>

- ① オクラ10本は5mmに輪切りし、ハム2枚は8つに切る。
- ② 平皿に①を広げ、塩、コショウ少々をふる。
- ③ ②の上にピザ用チーズ40gを乗せ、レンジにかける。(500w 1分)

おいしいオクラの見分け方

- ・表面がびっしりうぶ毛で覆われているもの。
- ・全体的に緑色が濃いもの。
- ・切り口やヘタの部分がみずみずしいもの。



トマト

トマト味噌 ～何にでも合う万能調味料～

<作り方>

- ① ミニトマト100gを四つ切りにする。
- ② サラダ油大さじ1/2をひいたフライパンで生姜(みじん切り)1/2片を炒める。香りが出てきたら①を加え、軽く炒めてみりん大さじ1/2を加え、さらに炒める。
- ③ トマトの形がくずれてきたら味噌100gを加える。香りがたつまで炒めれば完成。
* 冷蔵庫で1週間、冷凍で1か月ほど保存可能。
* 普通のトマトでもよいが、水分が少なく味が濃いミニトマトがおすすめ。



トマトを食べると医者いらず!?

ヨーロッパでは、古くから「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは健康野菜として知られています。

おいしいトマトの見分け方

- ・全体的に丸くツヤがあり、しまっているもの。
- ・ヘタが緑色で、いきいきしているもの。
- ・ヘタの周辺がひび割れていないもの。



野菜クイズの答え 1-② 2-① 3-③



ピーマン

油を使ってビタミンAの吸収力アップ!

ピーマンにはβ-カロテン(ビタミンA)が多く含まれていますが、油を使った料理にするとさらにその吸収が高まります。ビタミンAは老化防止や免疫力アップ、がんの予防にも効果があります。

またビタミンCも多く、同量のレモン果汁と比べるとその量は約1.5倍。ビタミンCは老化防止、免疫力アップ、がんの予防に効果があります。

ピーマンのスタミナ炒め ～豚肉を加えて夏バテ防止～



<作り方 (2人分)>

- ① 豚肉80gは一口大、ピーマン150gは4つに切って種を取り、エリンギ30gは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱し、①の豚肉、ピーマン、エリンギを順に炒める。
- ③ 火が通ったらしょうゆ、酒各小さじ2、砂糖小さじ1で味をつけ、お好みで唐辛子をふる。

おいしいピーマンの見分け方

- ・表面に輝くようなツヤがあり、色鮮やかなもの。
- ・斑点やキズがないもの。
- ・果肉が厚めでかたく重く感じるもの。

