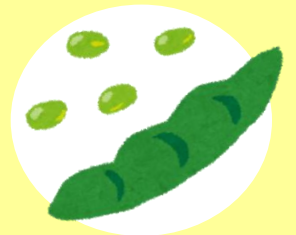


～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

◆ 8月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の「枝豆」について知ろう！  
旬の食材を存分に美味しくいただくための  
見分け方や保存方法をご紹介します。



5～7ページ ⇒ ハーブをもっと楽しもう！＜ミント編＞  
7月号に引き続き、ハーブの見分け方や保存方法、料理に使う際の  
ポイントをご紹介します。

ミントを使うと料理も  
さわやかに！  
暑い夏にオススメの  
ハーブですよ♪



いくちゃん

**夏**の食材をもっと美味しく！クイズ

Q1 新鮮な枝豆の選び方や購入後の保存方法について正しいものは？

- A. 枝豆は調理するよりもそのまま保存するのがよい
- B. 豆の繊維が崩れるので、保存時には冷凍保存はしないほうがよい
- C. 葉付きのものはさやが鮮やかな緑色でうぶ毛にハリがあるものがよい
- D. 枝豆のさやが中の豆を守るように、かたくしまっているものがよい

Q2 枝豆に含まれる栄養素で代表的なものは？

- A. 体をつくるたんぱく質
- B. 造血のビタミンともいわれる葉酸
- C. 余分なナトリウムの排出を助けるカリウム
- D. A～Cの全て



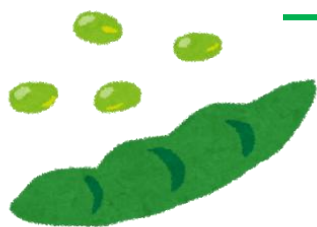
クイズの解答は2～3ページでご紹介！



## 季節をもっと楽しく！ ★8月 2ページ★

## 枝豆の選び方・保存方法

今月は



## 枝豆

## ● 選び方

さやが固すぎるものは中に身が詰まっています、食べ応えも充分に感じられるように思われがちですが、豆の香りが落ちたり、実がかたすぎたりするものもあります。ふっくらと柔らかいものを選びましょう。葉つきのものは、鮮やかな緑色でうぶ毛にハリがあるものを選びます。

## ● 保存方法

枝豆は新鮮なうちにすぐにゆでるのがオススメ。すぐに調理できない場合は新聞紙などにくるんで野菜室で保存しましょう。長期保存するには一度ゆでたものを小分けにして冷凍庫で保存します。

## ● ゆで方

ゆでる前に丁寧にはさみでさやの端を切ります(塩味がしみこみやすくなります)。多めの塩でうぶ毛をとるようによくもみ、しばらくおきます。そしてたっぷりのお湯で4~5分ゆでます。塩もみとゆでるためのお湯に入れる塩の量は合計で水の量に対して3%(1リットルのお湯でゆでるならば、塩は30g程度)を目安にしましょう。



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 梅と枝豆の混ぜごはん

主食

カロリー 361Kcal (1人分)

塩分 0.7g (1人分)

調理時間 5分

## 材料(2人分)

|          |      |
|----------|------|
| ・ごはん     | 200g |
| ・梅干し(正味) | 10g  |
| ・枝豆(正味)  | 15g  |

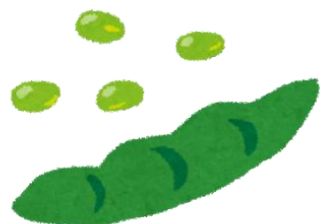
## 作り方

- ① 梅干しは包丁でしっかりとたたく。
- ② ごはんに①の梅干しと枝豆を混ぜる。

## 季節をもっと楽しく！ ★8月3ページ★

## 枝豆の注目成分

今月は



枝豆

枝豆はとっても優秀な天然の栄養サプリ！  
枝豆には自慢できる栄養素がたくさんあります。  
体をつくるたんぱく質、葉や骨の形成に働くカルシウム、余分なナトリウムの排出をサポートするカリウム、血液を作る葉酸、そして日本人に不足しがちな食物繊維など、小さい豆の1粒にさまざまな栄養素がギュッと凝縮されています。  
さらに、アルコールの分解を促進してくれる働きを持つメチオニン(アミノ酸の一種)も含まれています。  
ビールに枝豆！も納得です。

## 切り干し大根と枝豆のサラダ



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

## 副菜

カロリー 45Kcal (1人分)

塩分 0.6g (1人分)

調理時間 20分

## 材料(2人分)

- ・切り干し大根 8g
- ・にんじん 15g
- ・塩 少々
- ・ゆで枝豆(さやから出して) 10g
- ・ノンオイルドレッシング 小さじ1  
(ドレッシングはお好みの味でどうぞ！)

## 作り方

- ① 切り干し大根は軽くもみ洗いし、たっぷりの水に15分ほど漬けて戻す。水けをしっかりと絞り、食べやすい長さに切る。
- ② ①を熱湯で1分ほどゆで、冷水で冷やして水けを絞る。
- ③ にんじんはせん切りにして塩もみし、しんなりしたら流水にさらして水けを絞る。
- ④ ②、③、枝豆をドレッシングで和える。



## 季節をもっと楽しく！★8月4ページ★

夏を  
元気に！

## 8月1日は土用丑の日

2018年は土用の丑が2日あり、7月20日(金)と8月1日(水)です。土用の丑の日は1回のみ年の年もありますが、今年は2回あり、2度目の丑の日は一般的に『**二の丑**』と呼ばれます。今回はうなぎを使った、夏にピッタリの冷製茶碗蒸しをご紹介します。

## うなぎと枝豆の冷製茶碗蒸し

## 主菜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

カロリー 199Kcal (1人分)

塩分 1.2g (1人分)

調理時間 30分

## 材料(4人分)

|           |          |
|-----------|----------|
| ・卵        | 2個       |
| ・牛乳       | 1と1/2カップ |
| ・顆粒コンソメ   | 小さじ2/3   |
| ・薄口しょうゆ   | 小さじ1     |
| ・うなぎ(白焼き) | 100g     |
| ・枝豆(さやつき) | 110g     |

## (A)

|         |        |
|---------|--------|
| ・水      | 1/2カップ |
| ・薄口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・酒      | 小さじ1   |
| ・顆粒コンソメ | 小さじ1/3 |
| ・かたくり粉  | 小さじ2/3 |

## 作り方

- ① 牛乳に、コンソメ、薄口しょうゆを加え、混ぜて溶かす。
- ② 卵を溶きほぐし、①を加え混ぜ、1度こす。
- ③ うなぎは角切りにし、枝豆は塩を加えた熱湯でゆで、さやから出しておく。
- ④ (A)をなべに入れ、沸騰したら倍量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ 器に②を加え、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で3～4分表面が白くなるまで蒸す。
- ⑥ ③を散らし、弱火にしてさらに10分ほど蒸す。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑦ お召し上がりの直前に④をかける。

季節をもっと楽しく！ ★8月 5ページ★

# ハーブをもっと楽しもう



先月号に引き続き、ハーブを楽しむためのコツをご紹介します！  
今月は『ミント』です。ミントはアイスクリームのトッピングや、ハーブティーに使用されているイメージがあるかと思いますが、お料理に使うこともできます。暑い夏をさわやかに過ごすためにも、ぜひ食卓にとり入れてみてくださいね！

## ~ Mint ~



### ミントの選び方

葉の色が鮮やかでみずみずしく、  
全体的にハリがあるものを選びましょう。



### ミントの保存方法

常温（15～25℃前後）

水にさして毎日水をとります。

冷蔵

葉を水にさらした後、水をしみこませたキッチンペーパーで包み、密閉容器に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存します。

冷凍

製氷皿に水と一緒にミントを入れて凍らせておくと、『**ミント氷**』が楽しめます。



### ミントの使い方

ミントには、ペパーミントやスペアミント、アップルミント、オレンジミントなど様々な種類があります。一般的に使われるペパーミントは清涼感が強く、スペアミントは穏やかな清涼感とほのかな甘みが特徴です。好みに合わせて使い分けるとよいでしょう。

ミントをザルなどに広げて、風通しのよい日陰でカラカラになるまで干した、**乾燥ミント**を作っておくと便利です。乾燥ミントは、すりつぶして塩に混ぜてミント塩にしたり、バターに混ぜ込んだりと用途も様々です。

東南アジアではお肉と組み合わせた料理があります。ミントがさわやかなアクセントになるため、**食欲がないときにもオススメ**です。

また、イタリアでは魚介類にミントを合わせるレシピが多くあります。さわやかな香りと魚介の潮の香りがお互いを引き立て、白ワインとの相性も抜群な味わいに仕上がります。今回はご家庭でも気軽に楽しめるミントメニューとドリンクメニューをご紹介します。ぜひ、挑戦してみてくださいね！



季節をもっと楽しく！★8月6ページ★

じゃがいものオーブン焼き

レモンミント風味



材料（2人分）

- ・じゃがいも
- ・ポッカレモン有機シチリア産ストレート果汁  
(なければポッカレモン100)
- ・ミントの葉
- ・塩
- ・黒こしょう

中2個  
大きじ2

10枚  
小さじ1/3  
適量



作り方

- ① 「ポッカレモン有機シチリア産ストレート果汁」、手でちぎったミントの葉、塩、黒こしょうを小さなボウルに入れてよく混ぜる。
- ② じゃがいもは皮をむいて5mmの厚さにスライスする。
- ③ ②を水で軽く洗ってでんぷんを落とす。
- ④ キッチンペーパーでじゃがいもの水分を軽くとったらボウルに入れ、①の1/2量を加え、全体にまわるようによく混ぜる。
- ⑤ オーブン皿に④を移し、180℃のオーブンで約10分焼いたら、木べらでかき混ぜ、さらに5～10分軽く焦げ目が付くまで焼く。
- ⑥ オーブンから取り出したら、残りの①を上からかけて全体にいきわたるようにかき混ぜる。

合わせるドリンクはコレ！

モヒート風レモネード



材料（1人分）

- ・ミントの葉
- ・ポッカレモン100
- ・ガムシロップ
- ・炭酸水
- ・水

3～4枝  
大きじ2  
20ml  
150ml  
適量



作り方

- ① ミントの葉を軽くたたいてグラスに入れる。
- ② グラスにすべての材料を入れて混ぜて、できあがり。



季節をもっと楽しく！★8月7ページ★

夏野菜の軽い煮込み はちみつレモンとミントの香り



材料 (2人分)

- ・パプリカ(赤) 1個
- ・パプリカ(黄) 1個
- ・なす 2本
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・ミント 1~2枝
- ・ポッカレモン有機シチリア産ストレート果汁 (なければポッカレモン100) 大さじ2
- ・はちみつ 25g
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩、こしょう 適量



作り方

- ① パプリカはヘタと種をとって3cm程度のひと口大に切る。
- ② なすは2cm角に切ったら塩水に15分漬けてアクを抜き、水けをきる。
- ③ ズッキーニは縦半分に切って1cm幅に切る。
- ④ 小さなボウルに「ポッカレモン有機シチリア産ストレート果汁」とはちみつを入れ、よく混ぜてはちみつを溶かす。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルを入れ、パプリカ、なす、ズッキーニを入れたら、オリーブオイルが全体にまわるように混ぜ、ふたをして中火で10分間蒸し煮にする。
- ⑥ 野菜が少ししんなりしてきたら塩、こしょうをしてひと混ぜして、ミントの半量を上にのせてふたをして、さらに20分間弱火で蒸し煮にする。途中でふたを開けてみて水分が足りなければ少しだけ水(分量外)を足す。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら火を止めて、④と手でちぎった残りのミントを入れてよく混ぜる。



合わせるドリンクはコレ！



レモンミントスカッシュ

材料 (1人分)

- ・ポッカレモン100 大さじ2
- ・市販のサイダー 適量
- ・ミント(フレッシュ) 適量
- ・水 適量



作り方

- ① グラスに氷とミント、ポッカレモン100を入れ、市販のサイダーを入れて軽く混ぜる。