

～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！

熱中症は梅雨入り前から見られはじめ、8月頃にピークを迎えます。熱中症は重症化すると命の危険もあります。元気に夏を過ごせるように、しっかりと予防対策を行いましょ。

熱 中症予防クイズ

Q1 熱中症を予防するために、環境省がホームページ上で出している指数を暑さ指数(WBGT)といいますが、計算する上で、使わない項目はどれ？

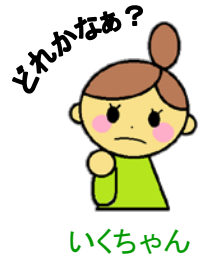
- A. 気温 B. 湿度 C. ストレス D. 輻射(ふくしゃ)熱

Q2 熱中症による死亡が増え始めるのは、1日の最高気温が何度を超えたあたりから？(カッコ内の数字は、暑さ指数)

- A. 最高気温25℃(23℃) B. 最高気温30℃(28℃)
 C. 最高気温35℃(32℃) D. 何度でも死亡数は変わらない

Q3 高齢者の熱中症が最もおきやすいとされる場所は？

- A. 住宅 B. 屋外での歩行中 C. 運動中 D. 作業中



◆ 答え ◆

Q1 C. ストレス

暑さ指数(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症の危険度を判断し、熱中症を予防することを目的として、環境省のHPで公表されています。暑さ指数(WBGT)は、①気温、②湿度、③輻射(ふくしゃ)熱の3つから計算された指標です。この3つが**人の体の熱バランスに影響を与える重要な要素**なんですよ。ちなみに、輻射(ふくしゃ)熱は、地面や建物から出る熱のことです。暑さ指数(WBGT)は、気温と同じ『℃』で表されます。暑さ指数の要素は、気温だけでなく、他に湿度や輻射(ふくしゃ)熱の要素も含まれています。気温がそれほど高くなくても、**湿度が高ければ、暑さ指数は高くなる**ということです。

Q2 B. 最高気温30℃(28℃)

熱中症による死亡は、最高気温が30℃を超えるあたりから増え始め、その後気温が高くなるほど死亡者が急激に増えます。**暑さ指数(WBGT)でも28℃を超えるあたりから**同じような傾向が見られます。その傾向は、暑さ指数のほうが顕著なので気温とともに暑さ指数も確認しましょう。

Q3 A. 住宅

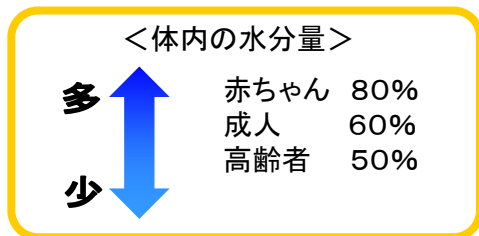
高齢者の熱中症の半数は住宅で発生しています。中高校生では運動中、成人では作業中と発生場所が異なる特徴があります。

知っておきたい

熱中症対策のポイント

★熱中症予防には水分補給をしっかりと！

- 体に蓄えられる水分量はライフステージによって異なります



高齢者の水分量は50%と、一番少ないです。軽い脱水で、本人は気づかないこともあります。体には悪影響を及ぼすことがあります。

子どもは体に蓄えられる水分量が多くても、子どもは汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達していないために、熱中症のリスクが高まります。

日頃から、外遊びで暑さに徐々に慣れていくことも大事ですし、その時の服装は、麻や綿などの通気性のよいものがベスト。直射日光が当たらないように帽子も忘れないようにしましょう。

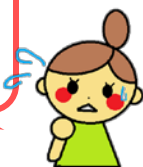
- 水分補給のポイント

汗は体温の調節に役立ちますが、その分の水分を補給しないと脱水状態を引き起こします。特に夏の運動時にはしっかりと水分を補給することが大切です。

- ★ 運動前にもコップ1～2杯程度の水分をとり、運動中もコップ1杯の水分を15～20分おきに飲みましょう。
- ★ 水分だけではなく、塩分も同時に補給しましょう。1リットルの水に1～2gの塩を溶かした食塩水や、スポーツドリンクなどもOKです。

温度は5～15℃くらい。冷やしすぎもあまりよくないので注意します。

喉が渇く前のこまめな水分補給が大切だね！



いくちゃん

★万が一熱中症になってしまったときには？

- 熱中症の応急手当(ファーストエイド)が重要！

熱中症は、放置すれば死に直結する緊急事態ということを、認識しておきましょう。

重症の場合は、医療機関に搬送したり、救急車を呼ぶなどの適切な処置が必要ですが、まず『体を冷やし始める』ということが大前提となります。下記のポイントを抑えておきましょう。

- ★ 涼しいところで衣服を緩め休ませる
- ★ アイスパックなどを首筋・脇の下・脚の付け根などに当て冷やす
- ★ 経口補水液やスポーツドリンクを飲ませる



知っ得ポイント！

熱が出た時におでこに市販のジェルタイプのシートをはっているお子さんをよく見かけますが、残念ながら体を冷やす効果はありませんので、熱中症の治療には効果はありません。

『体全体を冷やす』がポイントです。



夏が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
にんじん				●	●	●	●					
トマト						●	●	●	●			
なす						●	●	●	●			
かぼちゃ(国産)					●	●	●	●	●			
かつお				■	■	■	■	■		■	■	
するめいか							■	■				
パイナップル							★	★	★			

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。夏が旬の美味しい食材をご紹介します！

8月オススメの魚介

たこ、いわし

今回はたこといわしを使ったレシピをご紹介します。今回ご紹介するレシピはレモンや酢を使ったさっぱりとしたメニューです。食欲が出ない夏に最適なレシピです。

➡ **主食** **主菜**

🌐の魚をもっと美味しく

4~5ページでご紹介！

8月オススメの野菜

枝豆、オクラ

旬の食材を使った夏にピッタリのメニューをご紹介します。使う材料も少なく、調理時間も短いので、夏の暑い時期に最適なレシピです。

➡ **副菜**

🌐の野菜をもっと美味しく

6~7ページでご紹介！

8月オススメのメニュー

今月のオススメは

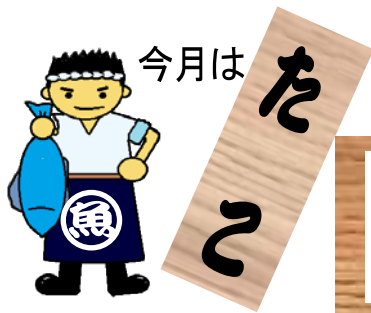
20ページでご紹介！

今回は浅漬けの素を使ったアレンジレシピをご紹介します！

浅漬けの素は漬物を作るだけではないんです！料理の幅が広がります♪



旬をもっと美味しく! ★8月4ページ★



今月は

た

こ



の魚をもっと美味しく

主食

たこの足が8本であること、『焼(8)き』の語呂合わせから8月8日は『たこ焼きの日』として制定されました。オーソドックスなたこ焼きにキムチやチーズ、明太子などをプラスしていつもと違うたこ焼きを楽しんでも面白いですね!

●たこは万能選手

たこは和風、洋風、中華とさまざまな料理と相性がよい食材です。夏の暑く食欲が減退しがちな時期には酢の物やマリネにたこのぶつ切りをプラスしてたんぱく質を補給するのもよいですね!

今回はたこを使った洋風サラダすしをご提案します。レモン汁が爽やかに香るので、食欲がないときにも最適な1品です

●イカスミとタコスミ

いかの墨を使ったイカスミパスタなどの料理は耳にしますが、タコスミを使った料理は聞かないですね。それは敵から逃げる際に吐き出す墨の特性の違いが理由となっています。

いかは粘り気のある墨を出し、分身の術のように敵の目がそちらに向かっているうちに逃げます。この墨にはうま味成分であるアミノ酸が含まれているのが特徴です。反対にたこはサラサラとした墨を出し、煙幕のように散らばせ、敵の目をくらませます。

たこをもっと美味しく!

たことバジルのサラダすし

Point

旬の味覚

洋風

普通



314
Kcal

塩分
1.2g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・ごはん ... 300g
- ・ゆでだこ ... 50g
- ・バジル ... 3~4枚
- ・トマト ... 1/6個

(A)

- ・レモン汁 ... 小さじ2
- ・塩 ... 小さじ1/3
- ・オリーブ油 ... 小さじ2
- ・こしょう ... 適量

●作り方

- ① たこは薄切り、バジルは半分をみじん切りにする。トマトは種をとって5mm角に切り水けをきっておく。
- ② Aを混ぜ、あたたかいごはんに混ぜる。
- ③ ②にたこ、みじん切りにしたバジル、トマトをざっくりと混ぜ合わせ、バジルの葉を飾る。

★体に優しいポイント★

マリネにしたたことバジルの香りがさわやかなサラダすしです。香りとオイルを効果的に使って減塩します。酢の酢酸とたこに含まれるタウリンが疲労回復を助けます。

旬をもっと美味しく! ★8月5ページ★



今月は

いわし



の魚をもっと美味しく

主菜

いわしは梅雨から秋にかけて美味しくなります。大量に手に入ったときは上手に保存して最後まで美味しくいただきます。冷蔵保存する場合は、頭と内臓をとって、酒・しょうゆなどのたれや酢に漬けてから保存しましょう。冷凍する場合は、開いて塩をふり、ラップで包んでポリ袋に入れてから保存します。

●いわしの選び方



- ・体が青く光っていて、うろこがしっかりついているもの
- ・目がにごらず、澄んでいるもの
- ・えらの裏側が鮮紅色のもの

体が黄色っぽくなり、目が赤くなっているものは避けましょう。

いわしをもっと美味しく!

●上手なくさみとり

- ・加熱の1時間ほど前に塩や酒をふります。
⇒ 余分な水分を抜きます
- ・ねぎやしょうがなどの香味野菜を使います。
- ・みそやしょうゆなどと合わせて調理します。
- ・梅干煮にします。
⇒ 梅干の酸味がくさみを中和します。

ほかの青魚でも応用できます。メニューに合わせて活用してみてくださいね!

いわしの揚げ漬け

Point

旬の味覚

和風

普通



199
Kcal

塩分
1.1g

調理
時間
20分

●材料 (2人分)

- ・いわし(3枚おろし) ... 120g
- ・小麦粉 ... 小さじ2
- ・揚げ油 ... 適宜
- ・玉ねぎ ... 40g
- ・にんじん ... 20g
- ・しょうが ... 1かけ

(A)

- ・しょうゆ ... 小さじ2
- ・砂糖 ... 小さじ1
- ・酢 ... 大さじ1
- ・だし ... 大さじ1
- ・青じそ ... 適宜

●作り方

- ① いわしは1枚を2~3等分にする。
- ② 玉ねぎ、にんじん、しょうがはせん切りにし、Aに漬けておく。
- ③ ①に小麦粉を薄くまぶして180度の揚げ油で色よく揚げ、油をきって熱いうちに②に漬けて、時々上下を返して10分ほどおく。
- ④ 器に③を盛り、青じそのせん切りをのせる。

★体に優しいポイント★

揚げたてに漬けて味がよくなじませるポイントです。いわしは体に良いあぶら(DHAやEPA)が豊富に含まれています。いわしに豊富なカルシウムは酢と一緒にとると、吸収率アップです。

旬をもっと美味しく! ★8月6ページ★

今月は

枝豆



の野菜をもっと美味しく

副菜

夏の風物詩のひとつともいえる枝豆は、大豆が熟す前の未熟果です。『畑の肉』と呼ばれる大豆と同様に、良質のたんぱく質やビタミンB1、B2、カルシウムが含まれています。また枝豆は大豆に比べてビタミンCやβ-カロテンを多く含んでいるのがポイントです。

●枝豆の選び方



枝から切り離すと一気に味が落ちてしまいます。できれば枝つきの枝豆を購入したいですね。

- ・一枝にたくさん枝豆がついているもの
- ・さやがふっくらして、実がつまっているもの
- ・さやが鮮やかな緑色で、うぶ毛がびっしりとつき、毛が立っているもの

●枝豆の美味しいゆで方

ゆでる前に塩でうぶ毛を落とすように、もみ洗いします。

塩を少量加えたたっぷりの湯で3~4分を目安にゆでます。ゆであがったらざるに取り、自然に冷まします。余熱でも火が通るので、やや早めにあげるのがポイントです。

ゆでるとき、湯の量が枝豆に対して少ないと、枝豆を入れたとたんに湯の温度が下がってしまうので、たっぷりの湯でゆでるようにします。

枝豆をもっと美味しく!

蒸しなすと枝豆のナムル

Point

旬の味覚

和風

簡単

104
Kcal塩分
0.7g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・なす ... 2個
- ・枝豆(さやつき) ... 15さや

(A)

- ・しょうゆ ... 小さじ1 1/2
- ・砂糖 ... 小さじ1/2
- ・ごま油 ... 小さじ2
- ・すりごま ... 小さじ2
- ・一味とうがらし ... 少々
- ・ねぎのみじん切り ... 小さじ2
- ・にんにくのみじん切り ... 少々

●作り方

- ① なすはヘタを落とし、1個ずつラップに包み、電子レンジで2分30秒加熱する。ラップに包んだまま冷まし、ラップをはずして縦半分に切り、さらに斜めに切る。
- ② 枝豆は耐熱性ボウルに入れて水をヒタヒタに注ぎ、ラップをして電子レンジで5分加熱する。あら熱がとれたらさやから実をとり出す。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせてなすと枝豆をあえる。

★体に優しいポイント★

電子レンジ調理で簡単にできるナムルです。枝豆も少量なら電子レンジ加熱が可能です。暑い時期に最適な1品です♪枝豆にはビタミンB1、B2、Cなどが含まれます。

旬をもっと美味しく! ★8月7ページ★

今月は

オクラ



の野菜をもっと美味しく

副菜

オクラの原産地はアフリカで、現地語の『ンクラマ』からきたといわれています。熱帯地方で広く栽培されており、世界中の様々な料理に使用されています。ルイジアナ州を起源とする『ガンボ』と呼ばれるシチューやスープ料理では、とろみをつけるためにオクラを使うこともあります。

●オクラの選び方



- ・緑色が鮮やかで、うぶ毛がびっしり生えているもの
- ・五角形の角がしっかりしたもの
- ・へたの切り口がみずみずしく白いもの

変色したり、しなびているものは避けましょう。大きすぎるものは苦みがあり、味が落ちるので注意!

●オクラの保存方法

5℃以下では低温障害をひきおこします

乾燥しないように、ビニール袋などに入れてから野菜室に保存します。

すぐに食べない場合は、固めにゆでて冷凍保存用袋などに入れて冷凍保存します。凍ったままみじん切りにすると、みそ汁や納豆にそのまま使えて便利です。

オクラをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

オクラのカレーしょうゆ炒め

Point

旬の味覚

和風

簡単

46
Kcal塩分
0.4g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・オクラ … 1パック(80g)
- ・オリーブ油 … 大さじ1/2
- ・カレー粉 … 小さじ1/4
- ・酒 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ1

8/7は
オクラの日

●作り方

- ① オクラはガクをとって塩ずりし塩を洗い流し、乱切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、オクラを炒めカレー粉、酒、しょうゆを加え炒め合わせる。

★体に優しいポイント★

オクラはカレー味と相性抜群! しょうゆ味でもあるので、ごはんにぴったりです。麺類などの副菜にも、味にアクセントがあるので組み合わせに便利な副菜です。

旬をもっと美味しく！★8月8ページ★

夏の簡単漬物

副菜

旬の食材で漬物を漬けよう

旬のなすを使った簡単しば漬けをご紹介します。なすの鮮やかな青さとしそしょうがの香りが食欲をそそります。

今回ご紹介するしば漬けに欠かせない『しそ』は、日本のハーブとしても親しまれています。メインの料理になることはあまりないですが、実は栄養があり、活用の幅も広い野菜です。しその香り成分は細く切るほど引き立つので、**香りを際立たせたい場合は、細かく切るとよいでしょう。**爽やかな香りと風味を料理にとりいれれば、**塩分を抑える**のにも役立ちます。また、しそはよく刺身にも添えられていますが、生魚のにおい消しや防腐作用といった働きが期待されています。

しそをもっと美味しく

しその選び方

- ・葉の色が濃くて、葉先までピンと張りがあり、みずみずしいもの
- ・葉の切り口が新鮮なもの
傷があるものや、黒ずんでいるものは避けましょう

しその保存方法

『水気を保つこと、空気に触れさせないこと』がポイントになります。切り口を水につけてから周りをビニール袋に覆うか、水で湿らせたキッチンペーパーに2枚ずつ包んで保存するとよいでしょう。鮮度が落ちると香りも悪くなるので早めに使い切るようにしましょう。

なすの簡単しば漬け

Point

旬の味覚

中華

普通

13
Kcal塩分
0.8g調理
時間
5分

★体に優しいポイント★

しょうがと青じそが、なすの持ち味を引き出します。香味野菜は軽くもみこむようにすると、味がなじみます。しょうがの香りは食欲の増進に役立つので、食欲が落ちがちな夏場に最適な1品です。

●材料（2人分）

- ・なす … 2本
- ・塩 … 小さじ1/4強
- ・しょうが … 1/2かけ
- ・青じそ … 5枚

●作り方

- ①なすは一口大に切り、ポリ袋に入れて塩をふって軽く押しもみし、10分置く。
- ②しょうがと青じそは細切りにし、塩少々（分量外）でもんでおく。
- ③①に②を加えて和える。

旬をもっと美味しく！★8月9ページ★

夏の簡単逸品

副菜

ほたてをもっと美味しく

ほたての選び方

- ・殻つきの場合は殻が閉じているか触れるとすぐ閉じるもの(生きているもの)
- ・貝柱は光沢があり、ふっくらと盛り上がっているもの

★ 養殖と天然では味に大差はありません

ほたての保存方法

殻つきのほたては、殻から外します。ウロと呼ばれる黒い部分とえらを取り除いてから冷蔵庫で保存します。冷凍するときは貝柱を軽くポイルしてからあら熱をとり、水けをふき取ってから密閉式の袋に入れて保存します。

ベビーほたてを活用しよう

小粒で手軽に使えるベビー帆立は炒め物やサラダ、スープの具と幅広く使うことができます。ほたては高たんぱく、低カロリーの食材なので、体重が気になる方にオススメの食材のひとつです。

ベビーほたても貝殻がついている場合は外して保存します。生のまま殻を外すのは、貝殻が小さくて大変なので、ポイルや蒸して貝殻を外すようにします。乾燥しないように密閉式の袋に入れて保存します。使用する際は、必要な量を別の袋に入れて、流水をあてて解凍します。

ほたてとかつお節はどちらも海のもので相性抜群！うま味を生かして味付けもシンプルにしましょう。



ほたてとねぎのおかか煮

Point

旬の味覚

和風

普通

101
Kcal塩分
0.7g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・蒸しほたて … 100g
- ・ねぎ … 1本
- ・酒 … 大さじ3
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・かつお節 … 1/3袋

●作り方

- ①ほたてはひもを食べやすく切り、貝柱はほぐす。ねぎは斜め薄切りにする。
- ②なべに酒を煮立て、①を加えて汁けが無くなるまで炒り煮する。しょうゆ、かつお節を加え、さらに汁けが無くなるまで炒り煮する。

★体に優しいポイント★

うま味の強いほたては、ポイルしてから味付けをします。ほたてのうま味で味付けはシンプルでもおいしくいただけます。ほたては、高たんぱく低カロリーの食材です。

旬をもっと美味しく! ★8月10ページ★

暑い夏を元気に過ごそう!

副菜

暑い日が続いてバテてしまいそう...
暑い夏に負けないように、元気になる
メニューを教えてください!

いくちゃん



中華料理を楽しもう!

三大料理の一つである中華料理は、地域によって特徴も異なります。

- 北** 北京料理 歯ざわりややわらかさ、新鮮さや香りにこだわります
北京ダック など
- 東** 上海料理 淡白な味付けと甘辛く濃厚な味付けの2種類あります
豚バラ角煮 など
- 南** 広東料理 塩味で淡白な味付けが特徴です。
魚介を使っていることが多いです。
八宝菜など
- 西** 四川料理 唐辛子を使った味付けが特徴です。
麻婆豆腐 など

今回は『家常豆腐(ジャージャンドーフ)』をご紹介しますよ! 家常豆腐は、中国全土で食べられるポピュラーな豆腐料理で、常にお家で食べられるということから、このような名前がついたといわれているそう。家庭によって味は異なるけど、にんにく、生姜、豆板醤、唐辛子、醤油、だし汁、砂糖、酒などで味付けをするよ。生姜や唐辛子には冷房で冷やしてしまった体を温めるはたらきも期待できるから、夏バテ防止にも最適だね!

このレシピにも使われているピーマンにはビタミンCや・- カロテンが含まれているよ!



家常豆腐

Point

旬の味覚

中華

普通



156 Kcal

塩分 0.7g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・厚揚げ ... 70g
- ・豚薄切り肉 ... 20g
- ・ねぎ ... 40g
- ・ピーマン ... 30g
- ・しょうがの薄切り ... 2枚
- ・植物油 ... 大さじ1

(A)

- ・砂糖 ... 小さじ1 2/3
- ・みそ ... 小さじ1 2/3
- ・酒 ... 大さじ1

●作り方

- ① 厚揚げは1cm厚さ、豚肉は一口大、ねぎは斜め薄切り、ピーマンは種を除いて乱切りにする。
- ② なべに油を熱してしょうがを炒め、ねぎ、ピーマン、豚肉を炒めて、野菜がしんなりしたら、厚揚げを入れる。
- ③ Aを合わせ、②の中に混ぜ入れる。

★体に優しいポイント★

崩れやすい生揚げを、なべ肌を使って炒めた甘いみそ味の炒め物です。白いごはんと好相性の逸品です。少量のお肉でも、生揚げを主材料に使うことで、高たんぱくの主菜に!

旬をもっと美味しく！★8月11ページ★

暑い夏のヘルシー中華

主菜

暑い夏を元気に過ごすためにスタミナをつけたいけど、カロリーも気になります。何かよい方法はありますか？



夏を元気に過ごすためには、栄養補給を行い、夏の暑さに負けないスタミナをつけたいですが、カロリーを気にされる方もいらっしゃるのではないでしょうか。

スタミナ料理の定番の1つである中華料理はカロリーが高い！というイメージをされる方もいるかと思えます。今回ご紹介するチンジャオロースは、牛肉の量を抑え、糸こんにゃくを加えることで満足感をそのままに、カロリーを抑えることができます。



ほかのメニューについても、こんにゃくのほかに、豆腐や野菜、きのこ類でかさ増しするとよいですね！

カロリーオフのポイント

●炒め料理のポイント

- ★肉を炒める前に肉に粉をまぶすと、調味料がなじみやすくなりますが、その分油も吸収してしまいます。あらかじめ肉に油を少量まぶし、なじませてから焼くと、その分炒め油の量を減らすことができます。
- ★炒め物の油を減らすには、いかに効率よく油を使うかがコツです。材料に均等に熱と油がまわるように、なるべく大きさをそろえて切りましょう。オイルスプレーなどで均等に油を吹きかけると、余分な油を使わずにすみますね。
- ★フライパンはテフロン加工のものを使うと、鉄製に比べて半分の油の量ですみます。また、鍋肌の面積の大きいものを使うと、それだけ熱のまわりがよく、油の使用量も少なく抑えられます。

糸こんにゃく入りチンジャオロースー

Point

旬の味覚

中華

普通



215 Kcal

塩分 1.0g

調理時間 20分

●材料 (2人分)

- ・牛もも肉 … 150g
- ・ピーマン … 1個
- ・糸こんにゃく … 100g
- ・赤ピーマン … 1個

(A)

- ・しょうゆ … 小さじ1/2
- ・植物油 … 少々
- ・酒 … 小さじ1
- ・かたくり粉 … 少々

(B)

- ・オイスターソース … 小さじ1
- ・酒 … 大さじ1/2
- ・砂糖 … 小さじ1/2
- ・しょうゆ … 大さじ1/2

- ・植物油 … 大さじ1
- ・ねぎのみじん切り … 少々

●作り方

- ① 牛肉とピーマンはそれぞれ細切りにする。糸こんにゃくは水からゆでてざく切りにし、Aで下味をつける。
- ② 中華なべに油を熱し、こんにゃくがチリチリになるまで炒め、牛肉、ピーマン、赤ピーマンも加えて炒め合わせる。
- ③ Bを回し入れて味をからめる。仕上げにねぎを散らす。

★体に優しいポイント★

しっかり炒めたこんにゃくの食感と歯ごたえがおいしい炒め物です。こんにゃくは、フライパンでよく炒めると余分な水分がしっかり抜けます。しっかり炒めることがおいしさのコツです。

旬をもっと美味しく! ★8月12ページ★

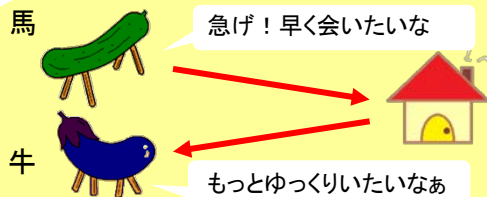
みんなで囲む夏のごちそう

主食

お盆の豆知識

お盆は正式には「盂蘭盆会(うらぼんえ)」「精霊会(しょうりょうえ)」といいます。旧暦7月の行事なので、月遅れで8月に行うことが多いですが、都市部などでは7月に行われることも多いようです。夏休みに行われる盆踊りは、もともとは先祖の霊を迎えてなぐさめるためのもの。様々な場所で郷土色豊かな踊りが生まれています。精霊馬(しょうりょううま)とは、きゅうりを馬に、なすを牛に見立てた供え物です。きゅうりとなすに割り箸や楊枝などで脚をつけて作ります。

先祖の霊はきゅうりの馬に乗り、なすの牛に荷物を持たせて、この世とあの世を行き来するとされています。また、来るときは馬に乗って少しでも早く、帰るときは牛に乗って少しでもゆっくりと、という気持ちの表れでもあるそうですよ。このようなすばらしい風習を家族が集まるこの時期をよい機会に、次の世代にも伝えていきたいですね。



黄金海鮮パエリア

■ 作り方

- ①米は洗ってザルにあげる。
エビは背ワタを取り、アサリは砂だしする。
イカは下処理し、胴は1cm幅に、足はぶつ切りにする。トマトはざく切りに、パプリカは縦薄切りに、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくと玉ねぎを炒め、米を加え透き通るまで炒め合わせる。
水と黄金の味を加えて軽く混ぜ合わせ、トマトを散らし、エビ・アサリ・イカ・ほたて・パプリカを並べ、蓋をして弱火で約20分加熱し、火を止めて約10分蒸らして、出来上がり。

■ 材料 (3~4人分)

- ・米 … 2合
- ・エビ … 大4~5尾
- ・アサリ … 150g
- ・するめイカ … 小1ぱい(約150g)
- ・ほたて … 4個(約100g)
- ・トマト … 中1個
- ・パプリカ … 1/2個
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・にんにく … 1かけ
- ・黄金の味(焼き肉のたれ) … 100ml
- ・水 … 300ml
- ・オリーブ油(またはサラダ油) … 適量
- ・イタリアンパセリ(みじん切り) … 適宜



味付けが簡単だから、バーベキューやキャンプでも簡単に作ることができるね! 好きな材料で楽しもう♪



いくちゃん

旬をもっと美味しく! ★8月13ページ★

新学期のお弁当

副菜

新学期が始まるね。新たなスタートダッシュを切れるように美味しいお弁当が食べたいな♪旬の食材を使ったメニューを教えてほしいな!

いくちゃん



今回は夏の味覚のとうもろこし、ちょっと早いけど、秋の味覚のじゃがいもを使ったメニューをご紹介しますよ! シンプルな味付けなので旬の味わいを存分に楽しむことができますよ。水分をとばして粉ふき煮にするので、汁もれする心配がなく、お弁当に最適です。

今回のメニューににんじんやトマトを使った赤いメニューや枝豆や青菜などを使った緑色のメニューをプラスすると彩りがよくなりますね!



お弁当作りのポイント

★ つめるときのポイント

まだまだ気温が高く、お弁当のいたみも気になります。お弁当をつめる際には、必ず粗熱をとってからつめるようにします。冷めずにつめると、ふたなどお弁当箱の裏側に水滴が付いて、味を悪くするだけでなく、いたみやすくなります。

★ つめるおかずのポイント

前日のおかずをお弁当用にとっておくこともあるかと思いますが、その際には、当日の朝にも一度、火を通しておいたほうが安心です。またお肉は、脂身の少ない部位を選ぶことが大切です。肉の脂肪は冷めると脂が白く固まってしまいます。牛肉・豚肉ならもも肉やヒレ肉を、鶏肉なら皮をとるか、ささみを選ぶほうがよいでしょう。



じゃが芋とコーンのバターしょうゆ煮

Point

旬の味覚

和風

簡単

78
Kcal塩分
0.8g調理
時間
5分

★体に優しいポイント★

粉ふき煮にするときは焦げやすいので、火を弱火にしてなべを振りながら汁けを飛ばすのがコツです。じゃが芋は腹持ちがよいので、間食を防ぐ効果もあります。

●材料 (1人分)

- ・じゃが芋 … 70g
- ・ホールコーン … 10g
- ・だし … 大さじ2 1/2
- ・酒 … 小さじ2/3
- ・砂糖 … 小さじ1/4
- ・しょうゆ … 小さじ2/3
- ・バター … 小さじ1/3
- ・塩 … 少々

●作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて芽をとり、一口大に切って、水にさらす。
- ②じゃが芋の水けをきってコーンとともになべに入れて、だしと酒を加え、じゃが芋に火が通るまで煮る。
- ③砂糖としょうゆの半量を入れ、バターを加えてからめる。
- ④残り半分の砂糖としょうゆを入れ、味をみて塩を加え、弱火にかけて汁けを飛ばして粉吹き煮にする。

旬をもっと美味しく！★8月14ページ★

野菜をもりもり食べよう

主菜

今日は何の日？

8月31日は『野菜の日』です。
『や(8)さ(3)い(1)』の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会などの9団体によって、1983年(昭和58年)に制定されました。毎日
を元気に過ごすために欠かせない**ビタミン**や**ミネラル**を含む**野菜**の再認識と野菜のPRの気持ちを込めて制定されたそうです。

夏の暑さで食欲も減退してしまい、夏バテ気味の人もいるのではないのでしょうか。そんなときこそしっかり野菜をとり、元気に過ごしたいですね。食欲がないときにピッタリのスムージーを今回は紹介します。材料をミキサーにかけるだけなので、忙しいときや暑くてあまり台所に立ちたくないときにオススメです。



■ 材料 (4人分)

- ・森永甘酒または 森永冷やし甘酒 …… 3本 (570g)
- ・ほうれん草 …… 80g (2~3株)
- ・キウイ …… 2個
- ・水 …… 160ml

森永製菓(株)レシピ参照

残り野菜も活用しよう！

冷蔵庫に中途半端に残ってしまっている野菜はありませんか？1品作るには足りない…。そんなときは、細かく刻んでスープやオムレツの具材として使用したり、細く切ってきんぴらやかき揚げにするとよいでしょう。このような調理方法を用いることで、大根やにんじん、ごぼうなどの根菜類は、皮特有のかたさも感じにくくなり、皮までおいしく食べることができます。時間があるときは、刻んだ野菜を煮込み、こして野菜のだしたっぷりのスープにします。スープは製氷皿などに凍らせて保存しておけば、使いたいときにスープやみそ汁に加えることができます。

冷蔵庫のお片づけにもなるね！



野菜スムージー

■ 作り方

- ① ほうれん草はよく洗い、根元を切り、3cmの長さに切る。
- ② キウイは皮をむき、飾り用に4枚輪切りにしてから、残りを一口大に切る。
- ③ 輪切りしたキウイ以外の材料をミキサー(またはハンドブレンダー)で混ぜる。
- ④ グラスに注ぎ輪切りのキウイを飾る。



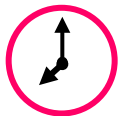
甘酒で楽々スムージー♪
忙しい朝にもピッタリですね！

旬をもっと美味しく！★8月15ページ★

夏のマンネリを打破！

- 朝食編 -

主食



マンネリしがちな

トーストをアレンジしちゃうぞ！
ボリュームアップで朝から満足♪



いくちゃん

8月8日は発酵食品の日

発酵(はっこう)の8と末広がり(はつひろがり)の8で、発酵食品の無限の可能性を示すことから、1994年に8月8日が発酵食品の日として制定されました。

発酵食品は幅広く、味噌やしょうゆ、納豆、ぬか漬魚、クサヤ、かつお節、チーズなどがあります。

発酵させることにより、**保存性が高まる**という利点があります。今回ご紹介するレシピに使用する

チーズやヨーグルトは乳酸菌による発酵(乳酸発酵)で、腐敗しやすい牛乳を長期保存できるようにしたものです。



いくちゃん

のっけて楽しむトースト

『缶詰のっけトースト』 焼鳥缶などを食パンにのせ、上からマヨネーズやチーズをのせて焼くだけです。お好みでねぎや玉ねぎなどをプラスします。

『サラダのっけトースト』 トーストした食パンに好きな野菜をのせるだけです。カット野菜を使えば、手間なく作ることが出来ます。



パンでピザ風

■ 作り方

- ① フライパンを熱し、挽き肉を炒め、黄金の味で味付けする。
- ② 食パンに①をのせ、お好みで薄切りにした玉ねぎをのせてピザ用チーズを散らし、トースターでチーズがとけるまで加熱して、出来上がり。

■ 材料 (2人分)

- ・食パン …… 2枚
- ・合挽き肉 …… 100g
- ・エバラ黄金の味(焼き肉のたれ) …… 大さじ2
- ・玉ねぎ …… 少々
- ・ピザ用チーズ …… 適量
- ・パセリ(みじん切り) …… 適宜



①の工程は、前日のうちに用意しておくと、朝の準備が楽になりますね！



旬をもっと美味しく！★8月16ページ★

夏のマンネリを打破！

— 昼食編 —

主食



マンネリしがちな
そうめんをアレンジしちゃおうぞ！
ワンプレートで楽チン♪

いくちゃん

そうめんのひみつ

そうめんと冷麦の違いをご存知ですか？
見た目はそっくりですが、どこが違うのでしょうか。
正解は『太さ』です。原料は同じですが、下記のように太さによって名称が異なります。

そうめん < 冷麦 < うどん
1.3mm以下 1.3~1.7mm 1.7mm以上

今回ご紹介するレシピに出てくる
肉みそは、冷麦やうどんとも相性
抜群！お好みの麺で楽しんでみてく
ださいね♪

いくちゃん

具材で華麗に変身！

『サラダそうめん』 トマトやしそなど旬の野菜をそうめんの上にのせドレッシングをかけるだけです。カット野菜を使えばより簡単です。バランスもよくなります。

『冷しゃぶそうめん』 千切りにしたきゅうりやレタスとゆでた豚肉をそうめんの上にのせ、上からぼん酢をかけてできあがり！ボリュームも満点です。

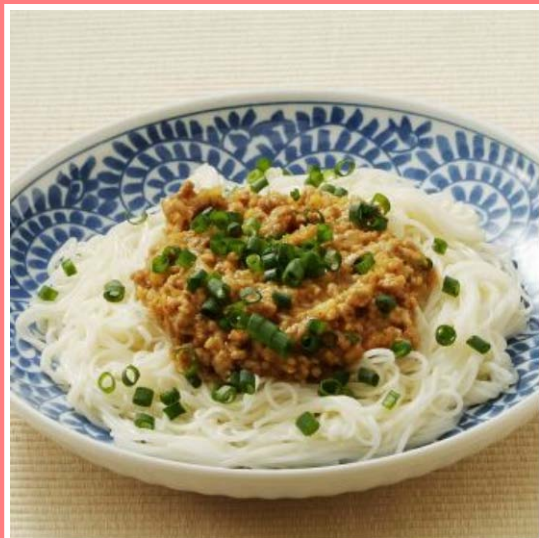
肉みそそうめん

Point

ひき肉
活用

中華

普通



267
Kcal

塩分
3.2g

調理
時間
20分

●材料（2人分）

・そうめん(乾) ... 100g
・ねぎ ... 5cm
・しょうがの薄切り ... 2枚
・にんにく ... 1かけ
・豚ひき肉 ... 30g

(A)

・みそ ... 20g
・砂糖 ... 小さじ2
・だし又は水 ... 大さじ1

・一味とうがらし ... 適量
・ごま油 ... 小1
・万能ねぎ ... 少々

●作り方

- ①そうめんはゆでて冷やしておく。
- ②ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
万能ねぎは小口切りにする。
- ③なべにひき肉、A、ねぎ、しょうが、にんにくを入れ、
ぼてっとする程度に練る。最後に一味とうがらしと
ごま油を加える。
- ④器にそうめんを盛り、③の肉みそをのせて万能ねぎ
を飾る。

★体に優しいポイント★

しっかり味を包み込んだとろみあんが、そうめんをボリュームメニューに変身させます！とろみあん、麺類でも塩分をコントロールすることができます。香味野菜と豚肉が食欲を促進させます。

旬をもっと美味しく！★8月17ページ★



夏のマンネリを打破！

- 夕食編 -

主菜

お父さんのおつまみの定番、
冷やっこをアレンジしちゃうぞ！
お父さんも満足♪

いくちゃん

冷やっこの七変化

和食のイメージがある冷やっこですが、中華風や洋風にも大変身。刻んだザーサイにごま油やラー油をかけて中華風、スライスした玉ねぎやさいの目切りしたトマトをのせてオリーブオイルと塩少々をかけて洋風に。しょうゆのかわりに塩昆布やなめ茸、明太子などを活用してもよいですね。様々な味わいで楽しみましょう！

オクラをもっと美味しく

下準備として、塩をふってまな板の上で転がして板ずりをします。その後、塩を水洗いして落とします。

ゆですぎに注意しましょう！1～2分を目安に塩ゆでします。

細かく刻むほど、ネバネバが増します。料理に合わせて切り方を変えてみましょう。

知っ得ポイント！

ネットに入られているものは、そのまま塩をふり、ネットのなかでオクラ同士をすり合わせると簡単です。

たたきオクラ&ツナやっこ

Point

旬の味覚

和風

簡単

69
Kcal塩分
0.1g調理
時間
5分

●材料（2人分）

- ・豆腐 … 2/3丁 (200g)
- ・オクラ … 4本
- ・ツナ(水煮缶) … 20g

●作り方

- ①オクラはガクを除いて塩少々を振って転がし、熱湯でさっとゆでる。薄い輪切りにして、缶汁をきったツナと混ぜ合わせる。
- ②器に豆腐を盛り、その上に①のをのせる。

★体に優しいポイント★

ツナがコクをプラスして、オクラが食感のアクセントに。マンネリしがちな冷奴ものせる具材でバリエーションが広がります。簡単に出来るので、プラス1品ほしいときにもオススメです。

旬をもっと美味しく！★8月18ページ★

夏のひんやりデザート

もう1品

ぶどうをもっとおいしく

ぶどうの選び方

- ・表面の白い粉がきれいについているもの
ぶどうの皮の表面についている白い粉は『ブルーム』と呼ばれるもので、表面を保護するはたらきがあります。

ぶどうの保存方法

冷やし過ぎに注意！

ぶどうは冷やし過ぎると甘みが落ちてしまうので、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。2～3日を目安に食べましょう！

クエン酸パワーで元気！

クエン酸は梅やレモン、グレープフルーツなどの柑橘類に含まれる成分です。今回ご紹介するレシピにも使用しているぶどうにもクエン酸が含まれています。

クエン酸は食べ物をエネルギーに変える代謝で重要な役割をしており、疲労回復をサポートしてくれる働きが期待できます。

また、クエン酸にはカルシウムやマグネシウムなどの吸収しにくいミネラルと結びついて吸収をよくする働きもあります。この働きを『キレート作用』といいます。

暑い日が続き、疲労がたまりがちなのこの時期に取り入れたいですね！ゼリーなので、食欲がわかないときにもオススメです。

ぶどうゼリー

Point

旬の味覚

洋風

普通

108
Kcal塩分
0.0g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・ぶどう …… 200g
- ・粉ゼラチン …… 小さじ1 1/3
- ・水 …… 大さじ1 1/3
- ・砂糖 …… 大さじ2強
- ・白ワイン …… 小さじ2

●作り方

- ①ゼラチンは水に入れてふやかしておく。
- ②ぶどうは皮をむいて、ボウルに入れておく。
- ③①を湯せんにかけて溶かし、砂糖を加えて溶かす。
- ④③を②に手早く入れ、氷水を入れたボウルをあててゴムベラで混ぜ、とろみがついたら器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

★体に優しいポイント★

ゼラチンは沸騰したら固まりにくくなるので、溶かす温度に気をつけましょう。ぶどうには有機酸の一種、クエン酸が含まれ、糖質の代謝に関わります。

旬をもっと美味しく！★8月19ページ★

ジュースがデザートに変身！

もう1品

ぷるるんゼリーをつくろう♪

今回ご紹介するレシピに使用する『ゼラチン』の原料をご存知ですか？ゼラチンの主成分はたんぱく質です。そのため、植物由来の寒天とは異なり、夏の暑いときには溶け出してしまうので注意しましょう。その分口どけもよいのが特徴です。

ゼラチンでゼリーを作る際に、たんぱく質を分解する酵素を含む果物を生で加えると、ゼリーが固まらないので注意しましょう！作業工程で加熱されている缶詰はそのまま使えます。



★ 固まらない果物 ★

パイナップル、キウイフルーツ、いちじく、パイナップル など

ジュースの飲みすぎに注意！

暑くてついつい冷たいジュースに手が伸びてしまうかと思いますが、ジュースは種類によってはカロリーが高いため、飲みすぎには注意しましょう。冷たさと炭酸の刺激により甘みはあまり感じませんが、炭酸飲料は比較的高カロリーです。ヘルシーなイメージのある100%ジュースやヨーグルトドリンクもそれなりのカロリーがあります。1日コップ1杯程度にし、普段の水分補給はお茶やお水で行うようにしましょう。

また、冷たい飲みものとりすぎは、暑さで弱った胃腸に負担をかけてしまいます。胃酸が薄まってしまい、消化機能の低下をまねきます。適量を決めて楽しむようにしましょう！



2色グレープゼリー

Point

旬の味覚

洋風

普通

92
Kcal塩分
0.0g調理
時間
20分

★体に優しいポイント★

グレープゼリーの酸味と生クリームゼリーの口当たりがベストマッチ！上下の層が混ざらないように美しく仕上げましょう。高脂肪の生クリームも2色ゼリーにすればカロリーも半分です。

●材料（2人分）

- ・粉ゼラチン … 小さじ1
- ・水 … 大さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1/2
- ・水 … 1/3カップ
- ・グレープジュース(100%) … 3/4カップ
- ・レモン汁 … 小さじ1
- ・生クリーム … 大さじ2

●作り方

- ①ゼラチンは水に振り入れて混ぜ、ふやかしておく。
- ②水、砂糖をなべに入れ煮溶かし、火からはずしてゼラチンを入れ混ぜ溶かす。
- ③ジュースとレモン汁を加えまぜ、1/4カップを取り分けておく。残りのゼリー液を氷水で囲み、とろみがついたら生クリームを加えてさらに混ぜる。
- ④器に③(乳白色)を入れ冷やし固める。固まったら残しておいたゼリー液(透明色)をそっと流し入れさらに冷やし固める。

旬をもっと美味しく！★8月20ページ★

浅漬けの素大活用！

浅漬けの素は漬物を漬けるだけではありません！今回は浅漬けの素を使ったアレンジメニューをご紹介します！

シーフードマリネ



■ 材料（3～4人分）

- ・サーモン(刺身用) 5切れ
- ・ほたて(刺身用) 4個
- ・甘エビ(刺身用) 約50g
- ・いくら 適量
- ・たまねぎ 1/2個
- ・エバラ浅漬けの素 50ml
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・黒こしょう(荒挽き) 少々
- ・レタス、ハーブ(ディル) 適宜

■ 作り方

- ① たまねぎは薄切りにし、ポリエチレン袋に入れて浅漬けの素とオリーブ油を加えてよくもむ。
- ② 一口大に切ったサーモン・ほたて・甘エビと①を漬け汁ごと合わせる。
- ③ 容器に1人分ずつ入れ、いくらをトッピングして、出来上がり。
お好みで細切りにしたレタスをひき、ハーブをトッピングする。

■ 材料（2人分）

- ・きゅうり 1本
- ・[だし汁] …エバラ浅漬けの素 75ml 水 150ml
すりごま(白) 大さじ3 みそ 大さじ1/2
- ・ごはん茶碗 2杯分
- ・大葉、みょうが 適宜

■ 作り方

- ① ボウルに[だし汁]を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② きゅうりはスライサーで小口切りにする。
- ③ ごはんの上に②をのせ、①をかけて、出来上がり。
お好みで、千切りにした大葉やみょうがをのせる。

即席冷や汁



浅漬けのせ冷やし茶漬け



■ 材料（1人分）

- ・ごはん茶碗 軽く1杯分(約100g)
- ・お茶漬けの素 1袋
- ・きゅうり(小口切り) 1/4本
- ・大葉(千切り) 3枚
- ・みょうが(縦半分につけて斜め薄切り) 1個
- ・エバラ浅漬けの素 大さじ2
- ・水(または冷茶) 適量(約150ml)

■ 作り方

- ① きゅうり・大葉・みょうがを浅漬けの素で和える。
- ② 茶碗にごはんを盛り、お茶漬けの素をかけて水をかけ、①をのせて、出来上がり。
※ごはんはあらかじめ水洗いすると、サラサラとしたのど越しになる