

## ～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！

暑い日が続く、夏本番です。この時期に嬉しいスポーツドリンクやレモン果汁などのドリンクを手にとってみると、『ビタミンCがレモン2個分入っています！』といった表記を見かけることもありますね。はたしてビタミンとはどのような働きをするのでしょうか。まずはクイズに挑戦してみましょう。！

### ビ タミンについて知ろう！ クイズ

Q1 ビタミンに関する記述のうち、正しいのはどれでしょう。

- A. ビタミンは体内でも十分につくることができる
- B. ビタミンにはとり過ぎの心配はないので、サプリメントを活用し、とれるだけとったほうがよい
- C. ビタミンはエネルギー源や体をつくる原料になる
- D. ビタミンは体内の働きをスムーズにする潤滑油のような働きをする

Q2 次のうち、油と一緒に調理すると吸収率の高まるビタミンはどれでしょう。

- A. ビタミンC
- B. ビタミンB1
- C. ビタミンE
- D. ビタミンB12
- E. A～D全てあてはまる



いくちゃん

### ◆ 答え ◆

Q1 D. ビタミンは体内の働きをスムーズにする潤滑油のような働きをする

ビタミンはエネルギー源や体をつくる原料にはなりませんが、**体内の働きをスムーズにする潤滑油**のような役割を持ち、**健康を維持**するためには欠かせない成分です。ビタミンが不足してしまうと、炭水化物やたんぱく質、脂質がうまく利用されず、エネルギー源として働くことができなくなってしまいます。ビタミンの中には腸内細菌で合成されるものや太陽を浴びることによって体内で合成されるものもありますが、体内では十分な量をつくることはできません。そのため、食べ物からビタミンをとり入れることが必要になります。ただし、とり過ぎると過剰症を引き起こしてしまうビタミンもあるので、サプリメントなどで補う際は、必ず決められた量をとるようにしましょう。偏りがなく、『**主食・主菜・副菜**』の揃った、バランスのよい食事が大切です。

Q2 C. ビタミンE

ビタミンには油に溶ける『**脂溶性ビタミン**』と水に溶ける『**水溶性ビタミン**』の2種類に分けることができます。脂溶性ビタミンは、**ビタミンD、A、K、E**の4種類です。(ビタミンDAKE(ダケ)と覚えましょう。) 脂溶性ビタミンは油と一緒に調理をすることで、吸収率が高まります。ナッツやチーズなど油分の多い食材と組み合わせてもよいですね！  
ビタミンCやビタミンB群などのビタミンは水に溶けやすい性質なので、スープや蒸し料理など丸ごと食べられる料理がオススメです。

ビタミンACE(エース)の  
エースAとエースE  
はオイルちゃんと  
仲良しよ！



オイルちゃん

縁の下の力持ち

知っ得！ビタミンパワー

★夏にオススメ！冷え対策ビタミン

気づかないうちに冷房や冷たいものとり過ぎで体は冷えてしまいます。また、屋内外の温度差による自律神経の乱れにより毛細血管の調整も乱れ、血液が体のすみずみまで運ばれにくくなり、『冷え』につながってしまいます。夏の冷えにも注意が必要です。

そんなときにオススメなのが、『**ビタミンE**』です。ビタミンEには血行を促進する働きがあり、ナッツ類やかぼちゃ、うなぎなどに含まれます。

★夏にオススメのスタミナUPビタミン

夏を元気に過ごすために必要なエネルギーづくりには、**ビタミンB1**が不可欠です。ビタミンB1は糖質がエネルギーに変わるのをサポートするはたらきがあります。

👉 **ビタミンB1**の吸収を助けるのが**アリシン**という成分です。組み合わせてとりたいですね！

◆ビタミンB1を多く含む食品◆

豚肉 豆類 種実類  
玄米 うなぎ

※豚肉では特にヒレ肉に多く含まれます

スタミナUP 抜群の組み合わせ



ビタミンB1



アリシン

◆アリシンを含む食品◆

にんにく 玉ねぎ たらっきょう  
これらの香り成分に含まれます

ビタミン・ミネラルを含む野菜を食べよう！

★『5ADAY』のおさらい

野菜や果物に含まれるビタミンは体内の働きをスムーズにし、健康を維持するためには不可欠です。野菜や果物を普段の食生活にとり入れるために覚えていただきたいのが、7月号でもお話ししましたが、『5ADAY』です。『5ADAY』とは、

『1日に=a day、5皿=fiveサービング(※)の野菜(350g)と、果物200gを食べよう！』を意味します。

夏は暑くて食欲が落ち、栄養バランスも偏りがちですが、この『5ADAY』を意識して、元気に夏を過ごしましょう。

『5ADAY』を生活に取り入れていただけるよう、野菜を使ったレシピには、今月も右下の『野菜〇皿分』のアイコンをつけています。参考にしてみてくださいね！



野菜  
1皿分

※サービング… 食事の提供量の単位

野菜料理 5皿分



1皿を約70gとしてカウントします。野菜料理の小さなお皿を1皿分、野菜をたっぷり使った大きなお皿を2皿分と数えてみましょう。

- 例) ・野菜サラダ ⇒ 1皿
- ・野菜たっぷりカレー ⇒ 0.5皿
- ・ミネストローネスープ ⇒ 0.5皿



果物 200g

大きな果物は1個、小さな果物は2個が目安となります。

- 例) ・りんご、グレープフルーツ ⇒ 1個
- ・キウイフルーツ、みかん ⇒ 2個

# 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

### いわし、たこ

今回は、いわしとたこを使ったレシピをご紹介します。どちらも『酸味』を生かしたメニューなので、夏の暑い時期にオススメです。

➡ **主食** **主菜**

🌐の**魚**をもっと美味しく

4~5ページで紹介！

## 8月オススメの野菜

### なす、きゅうり、とうがん

今回はなすときゅうり、とうがんを使ったレシピをご紹介します。どれも野菜をたくさん使ったメニューなので、夏の栄養補給に最適です。5ADAYの野菜アイコンを参考にしてみてくださいね。

➡ **副菜**

🌐の**野菜**をもっと美味しく

7~10ページで紹介！

## 8月オススメのメニュー

今月のオススメは

**21ページで紹介！**

夏休みにオススメの  
手作りドリンクメニューを  
ご紹介します！

夏の暑い時期にピッタリの冷たい  
ドリンクメニューです。  
ぜひ、夏休みに試して  
みてくださいね♪



季節をもっと楽しく！★8月4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脂がのって美味しくなります。青魚特有のくさみをとるには、加熱の1時間くらい前に塩や酒をふり、**余分な水分を抜きます**。ねぎやしょうがなどの香味野菜や、みそ、しょうゆなどと合わせて調理するのもポイントです。今回のようにトマトで煮るのもオススメですよ！

## ●いわしの選び方



- ・ウロコがしっかりついているもの
- ・体が青く光っているもの
- ・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

目が赤くなっているものや、えらの裏側が黒くなっているものは避けましょう。

## ●いわしの保存方法

## 《冷蔵の場合》

頭と内臓をとって、酒・しょうゆなどのタレに漬けてこんで下味をつけたり、酢に浸すなど調味してから保存します。

## 《冷凍の場合》

開いて塩をふったらラップに包んでポリ袋に入れて冷凍室で保存します。**解凍は冷蔵庫で半日程度かけてゆっくり行うとよいです。**

いわしをもっと美味しく！

## いわしのトマトしょうゆ煮

Point

旬の味覚

和風

普通

218  
Kcal塩分  
1.2  
g調理  
時間  
20分

## ●材料（2人分）

- ・いわし … 3尾(160g)
- ・トマト(完熟) … 1個
- ・だしこんぶ … 5cm

(A)

- ・水 … 1/4カップ
- ・酒 … 大さじ3
- ・みりん … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ2

- ・しょうが汁 … 小さじ1
- ・小松菜 … 40g
- ・しょうがの薄切り … 少々

## ●作り方

- ① いわしは1尾を半分に切る。
- ② トマトは皮つきのまま1~2cm角に切る。
- ③ なべにこんぶを敷き、Aを入れて1を並べる。沸騰したら②を散らし、キッチンペーパーなどで落としぶたをして中火で10分煮、しょうが汁をまわし入れる。
- ④ 小松菜は熱湯でゆでて3cm長さに切り、③に加えて火を止める。
- ⑤ しょうがの薄切りはせん切りにして水にさらし、水けをきる。
- ⑥ いわしを器に盛り、小松菜を手前に添え、⑤の針しょうがを添える。

## ★体に優しいポイント★

青背魚が苦手な人でも食べやすい煮付けです。トマトのさわやかな酸味がきいているので、薄塩でも青魚特有のにおいを感じにくくなります。

季節をもっと楽しく！★8月5ページ★

今月は



たこ



の魚をもっと美味しく

主菜

8月8日は『たこの日』です。たこの日にあわせて、たこを使ったメニューをご紹介します。らっきょうの甘酢漬けを使ったレシピなので、ご自宅で漬けたらっきょうを活躍させてもよいですね。甘酸っぱい味わいなので、食欲がない時期にオススメです。

## ●たこを煮るときのポイント

たこ特有の筋肉組織は、加熱すると最初はたんぱく質が固まって硬くなりますが、加熱し続けるとたんぱく質の結合が一部切れるので軟らかくなる特徴があります。調味料も浸透しにくいので、時間をかけてゆっくりと煮るのがおいしく調理するコツです。



たこをもっと美味しく！

## ●たこの下処理ポイント

たこは鮮度が落ちやすいので、いちどに使いきれない場合は、**ぬめりを取り、湯通してから冷凍保存**しましょう。

まず、頭の内側に切り込みを入れ、裏返しにしてすみ袋と内臓を取ります。塩をたっぷりと口ばしの部分にまぶし、頭と足の付け根を持ちながら**円を描くようにして揉む**と、吸盤についた砂やぬめりを取り除くことができます。ぬめりが取れたら、よく水洗いし、さっと湯通ししましょう。

たこの中華風  
らっきょうあん

Point

旬の味覚

中華

普通

116  
Kcal塩分  
1.5  
g調理  
時間  
30分

## ●材料（2人分）

- ・ゆでたこ(足) … 大1本
- (A)
  - ・塩 … 少々
  - ・酒 … 小さじ1
  - ・こしょう … 少々
- ・ピーマン … 1個
- ・生しいたけ … 2枚
- ・しょうがのみじん切り … 小さじ1/2
- ・植物油 … 小さじ2
- (B)
  - ・らっきょうの甘酢漬けみじん切り … 10g
  - ・砂糖 … 小さじ1/2
  - ・酒 … 小さじ1/2
  - ・水溶きかたくり粉 … 小さじ1/2
  - ・赤ピーマン … 1個
  - ・ねぎ … 1/2本
  - ・酢 … 大さじ1
  - ・しょうゆ … 小さじ2

## ●作り方

- ① たこは乱切りにして、Aで下味を付ける。
- ② ピーマンは乱切り、しいたけは石づきをとって1/2にカット、ねぎは3cm長さに切る。
- ③ 中華鍋かフライパンに油を熱し、しょうがのみじん切りを炒め、たこを加えてさっと炒めて取り出す。
- ④ 耐熱皿に2を広げ、酒とこしょう少々(分量外)を振り、電子レンジ(500W)で30～40秒加熱する。
- ⑤ ③で使ったなべにBを入れて少し煮立てとろみがついてきたら、③、④を加えて手早く混ぜ合わせる。

## ★体に優しいポイント★

色鮮やかなさっぱり味には、たことねぎの相性がバツグン。甘酢だれに入ったらっきょうが好相性です。

季節をもっと楽しく！★8月6ページ★

今月は

ほたて

旬の魚で美味しいごちそう

主食



今回はほたてを使ったごちそうパスタをご紹介します。香りのアクセントになる青じそやにんにくを使用しているため、**食欲がないときにもオススメです**。ねぎや夏が旬のなすを加えているので、1品でも満足度の高いメニューです。暑い時期に最適ですね！

## ●ほたての選び方



- ・殻つきのほたての場合、殻が閉じているか、触れるとすぐに閉じるもの（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

養殖ものでも、天然ものでも、味に大差はありません。

ほたてをもっと美味しく！

## ●スパゲッティの美味しいゆで方

塩の量は湯の1%が目安なので、**2リットルの湯に対して塩は20g**です。

パスタソースの塩加減や、食べる人の好みに合わせて、**0.5~1.5%**の範囲で調整すると良いでしょう。

パスタは湯が少なすぎるとゆでムラができたり、湯が蒸発してパスタが塩辛くなることがありますので、**湯はたっぷり用意**しましょう。

## 青じその和風スパゲッティ

Point

旬の味覚

和風

普通

394  
Kcal塩分  
1.7  
g調理  
時間  
20分

## ●材料（2人分）

- ・スパゲッティ(乾) … 120g
- ・ほたて貝柱 … 120g
- ・ねぎ … 40g
- ・なす … 120g
- ・青じそ … 10枚
- ・オリーブ油 … 小さじ4
- ・塩 … 小さじ1/3
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・にんにくのみじん切り … 小さじ1/2
- ・粉チーズ … 小さじ2

## ●作り方

- ① ほたて貝柱はそぎ切りにする。
- ② ねぎは斜め薄切りにする。なすは縦半分に切って斜めに切る。
- ③ 青じそはせん切りにする。
- ④ スパゲッティは袋の表示にしたがってゆでる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくのみじん切り、①、②を炒め、火が通ったら塩、しょうゆで調味する。ゆでたての④を加えて炒め、③を散らし、器に盛って、粉チーズを振る。

## ★体に優しいポイント★

ほたての甘みと青じその香りでいただくパスタ。ほたてのかわりに、いか、えびなどでも、カロリーはほぼ変わりなく作ることができます。

## 季節をもっと楽しく！★8月7ページ★

今月は

なす①



の野菜をもっと美味しく

副菜

野菜

1皿分

なすは6月から9月にかけて旬をむかえます。なすには様々な品種があり、真っ白な『白なす』や、しま模様をしている『ゼブラなす』、しぼると水がしたたるほどみずみずしい『水なす』などがあります。ほかにも地域ごとに特色のあるなすが栽培されています。

## ●なすの選び方

- ・皮がきれいな紫色をしているもの
- ・皮にびんとハリがあり、つやのある滑らかなもの
- ・へたがとがっているもの

実がスカスカになっていたり、種が黒っぽく目立っているものは鮮度が落ちています。その場合はしっかり火を通して、早めに食べてしまいましょう。

なすをもっと美味しく！

## ●なすの保存方法

なすは低温と乾燥に弱い野菜です。室温でも保存できますが、エアコンなどの風が直接あたると水分が蒸発し、しなびてしまいます。

もともと熱帯性の野菜なため、5℃以下で保存すると低温障害をおこします。冷蔵庫に入れる場合は野菜室で保存しましょう。乾燥を防ぐため、新聞紙やラップに包んでおくとよいでしょう。ただし、冷蔵すると皮がかたくなり風味も落ちます。2～4日を目安に早めに食べきるようにしましょう。

## もずくと焼きなすの南蛮酢あえ

Point

旬の味覚

和風

簡単

18  
Kcal塩分  
0.4  
g調理  
時間  
15分

## ●材料（2人分）

- ・なす … 2本
- ・もずく … 100g

(A)

- ・赤とうがらし … 1/4本
- ・酢 … 大さじ1
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・砂糖 … 小さじ1

## ●作り方

- ① なすはへたを切り魚焼きグリル等で焼き皮をむき輪切りにし、もずくは洗い水けを切り食べやすく切る。
- ② とうがらしは輪切りにしAの調味料と混ぜ合わせ、器になす、もずくを盛り合わせかける。

## ★体に優しいポイント★

もずくと言えば、きゅうり！だけではありません。暑い季節においしくなるなすは、焼くことで香ばしさがプラス。すっきりとした南蛮酢が清涼感を演出します。

季節をもっと楽しく！★8月8ページ★

今月は

なす②



の野菜をもっと美味しく

副菜

野菜

3皿分

『なす紺』と呼ばれるきれいな紫紺色の皮ががなすの特徴です。この紫紺色の皮には『ナスニン』という色素が含まれており、ポリフェノールの一種です。皮をむかなくてもよい料理であれば、なるべく皮を残して調理したいですね。

## ●美味しい焼きなすの作り方

- ・全体的にツヤがよく、色のきれいなもの
- ・ヘタに近い上部の盛り上がっている部分がしっかり膨らんでハリがあるもの

ヘタの周りが黒くへこんだようになっているものは傷みはじめている証拠です。このような状態のものは避けましょう。

なすをもっと美味しく！

## ●なすの調理ポイント

なすを切った後、そのままにしておく切り口が変色してしまいます。これを防ぐには、切った後に水にさらすのがオススメです。

ただし、なすは軽いため水面に浮いてきてしまいます。小皿などで重しをして、切り口がきちんと水に触れるようにしておきましょう。

大きめに切った場合は、軽くたたいておくと、繊維が壊れて火の通りが良くなり、味もしみこみやすくなります。

## なすとミニトマトの煮浸し

Point

旬の味覚

和風

簡単

52  
Kcal塩分  
0.7  
g調理  
時間  
15分

## ●材料（2人分）

- ・なす … 3個
- ・ミニトマト … 8個
- ・だし … 1カップ
- ・みりん … 小さじ1
- ・塩 … ごく少々
- ・しょうゆ … 小さじ1

## ●作り方

① なすはヘタを除いて皮をむき、一口大の乱切りにして水にさらし、水けを軽く絞る。ミニトマトはヘタを除く。

② なべにだしと調味料を合わせて煮立て、なすを入れて蓋をし、煮立ったら弱火にして5分煮る。トマトを加え、さらに7～8分煮る。

## ★体に優しいポイント★

トマトのうまみ成分グルタミン酸をたっぷり吸ったなすは、甘みもうまみも満点です。風味づけ程度のしょうゆで十分な味付けができます。



季節をもっと楽しく! ★8月9ページ★

今月は

きゅうり



の野菜をもっと美味しく

副菜

野菜

1皿分

水分をたくさん含み、からだを冷やしてくれるきゅうりは、暑気払いにはもってこいの野菜です。きゅうりの表面にあるトゲのようなものは「イボ」と呼ばれ、とがっているほうが新鮮とされています。しかし最近では、イボのない品種もあるようです。

## ●きゅうりの選び方

- ・緑が濃く表面のイボがチクチクしているもの
- ・太さが均一なもの
- ・ヘタの切り口が白く新鮮なもの

果実のくびれがあるものは、水分が片寄っていることがあります。果実が曲がっていても、味や栄養に変わりはありません。

きゅうりをもっと美味しく!

## ●きゅうりの保存方法

きゅうりは水気をふき取ってから、ラップかビニール袋に入れて、立てるように保存しましょう。最適な保存温度は10~13℃とやや高めです。温度が低すぎると低温障害を起こし、実が陥没したり、溶けてベチャベチャになったりしてしまいます。野菜室よりも少し温度の高い、ドアポケットで保存するのがオススメです。冷凍保存もできますが、その際は小口切りにして軽く塩をふり、しばらく置いて水を少しきってから保存用ポリ袋に入れて保存します。

## きゅうりとオクラのナムル

Point

旬の味覚

エスニック  
他

簡単

25  
Kcal塩分  
0.8  
g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・きゅうり ... 1本
- ・オクラ ... 4個

## 《あえ衣》

- ・にんにくのみじん切り ... 少々
- ・ねぎのみじん切り ... 小さじ1
- ・一味とうがらし ... 少々
- ・白すりごま ... 小さじ1
- ・しょうゆ ... 小さじ1
- ・砂糖 ... 小さじ1/5
- ・塩 ... 小さじ1/8

糸とうがらし ... 適宜

## ●作り方

- ① きゅうりは乱切りにする。
- ② オクラはガクを除いて塩少々を振り、軽くこすって熱湯でさっとゆで、ざるにあげて冷まし、乱切りにする。
- ③ あえ衣の材料をボウルに合わせてよく混ぜ、きゅうりとオクラをあえる。

## ★体に優しいポイント★

にんにくやねぎ、すりごまをあえ衣に使用しました。主張しすぎない辛さは箸休めにもぴったりです。

季節をもっと楽しく！★8月10ページ★

今月は

とうがん



の野菜をもっと美味しく

副菜

野菜

1.5皿  
分

とうがんは、漢字で『冬瓜』と書くので、冬が旬の野菜のように思う方もいらっしゃるかもしれませんが、旬は夏です。皮が厚いので、丸のまま風通しのよい冷暗所で保存しておけば、冬まで保存できることが名前の由来となっているようです。

## ●とうがんの選び方

- ・皮の緑色が濃く、表面の星形模様がはっきりとしているもの
- ・ずっしりとした重みのあるもの
- ・果肉が白く、みずみずしいもの

皮の表面全体に粉をふいているものは、完熟している証拠です。

## ●とうがんの保存方法

丸のままであれば、上記のように風通しのよい冷暗所で保存すれば、長期保存も可能です。多くて食べきれない場合は、皮をむいて使いやすいサイズに切り、ひとつずつラップに包んで保存袋に入れて冷凍庫で保存します。

12ページで、とうがんを使ったデザートを紹介します！  
こちらを試してみてくださいね！



とうがんをもっと美味しく！

## とうがんの薄くず煮

Point

旬の味覚

エスニック  
他

簡単

60  
Kcal塩分  
0.8  
g調理  
時間  
25分

## ●材料 (2人分)

- ・とうがん ... 200g
- ・干し貝柱 ... 6g
- ・にんじん ... 30g
- ・枝豆 ... 30g
- ・だし ... 1カップ
- ・塩 ... 小さじ1/5
- ・酒 ... 小さじ2
- ・かたくり粉 ... 2g

## ●作り方

- ① とうがんはわたと種を取り、3～4cm角に切る。
- ② にんじんは花形に抜く。
- ③ 枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ④ 干し貝柱はぬるま湯に30分くらい漬けて戻しておく。
- ⑤ なべにだし、④、酒を入れてあたため、①を入れて4～5分煮、②を加えて柔らかくなるまで煮る。塩で調味し、③を加え、同量の水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。

## ★体に優しいポイント★

ほとんどが水分のとうがんは、低カロリーなのでカロリー制限のある方には強い味方。煮汁にとろみをつけることで味がしっかりからみ、口当たりもなめらかになります。

季節をもっと楽しく！★8月11ページ★



旬の野菜で美味しいデザート

もう1品

今月は

枝豆

夏のビールのお供に欠かせない枝豆ですが、枝豆には**ビタミンB群**や**ビタミンC**が含まれており、夏の栄養補給としても活躍する食材のひとつです。おつまみとしてだけではなく、普段の食卓にも取り入れたいですね。今回は枝豆を使ったデザートメニューをご紹介します。

## ●枝豆の選び方

- ・豆がふっくらとしているもの
- ・さやの緑色が鮮やかで、うぶ毛がきれいについているもの
- ・枝の間隔が狭く、密生しているもの

枝から切り離すと、一気に味が落ちてしまうので、できれば枝付きの枝豆を購入しましょう。

枝豆をもっと美味しく！

## ●枝豆の美味しいゆで方

- ① はさみでさやの端をカットします。  
★このひと手間で塩味がしみこみやすくなります！
- ② 塩をよくもみ込み、うぶ毛を落とします。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②の枝豆をそのままゆでます。
- ④ 枝豆を4～5分程度ゆでます。余熱があるので、『少し固め』であげるとよいでしょう。水などで冷まさず、うちわなどであら熱をとると色がよくなります。

枝豆かん  
(コンデンスミルクかけ)

Point

旬の味覚

和風

普通

56  
Kcal塩分  
1.2  
g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・枝豆(ゆでてさやから出す) … 50g
- ・水 … 1/4カップ
- (A)
- ・水 … 1/2カップ
- ・粉寒天 … 小さじ1/2
- ・砂糖 … 20g
- ・コンデンスミルク … 大さじ1/2
- ・コンデンスミルク(仕上げ用) … 小さじ2

## ●作り方

- ① 枝豆は水とともにミキサーに入れ、ピューレ状に混ぜ合わせる。
- ② なべにAを入れて混ぜ、火にかける。かき混ぜながら煮立て、沸騰したら弱火にして2分煮、砂糖を加えて煮溶かす。
- ③ ②に①を加えて混ぜ合わせ、コンデンスミルクを加える。なべ底を氷水で冷やし、あら熱がとれて少しとろみがついたら、小さめのタッパーに流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③を切り分けて器に盛り、コンデンスミルクをかける。

## ★体に優しいポイント★

枝豆を粗めにつぶして、つぶつぶ感を残し、枝豆の風味を残したデザートです。コンデンスミルクの濃厚な甘みで、満足がさらに高まります。

季節をもっと楽しく! ★8月12ページ★

野菜

1皿分

## はちみつスイーツ

もう1品

とうがんを使ったスイーツメニューです。さっぱり爽やかです♪

## 8月3日は『はちみつの日』

8月3日は、『はち(8)みつ(3)』という語呂合わせから、日本養蜂はちみつ協会と全日本はちみつ協同組合によって1985年(昭和61年)にはちみつの日に制定されました。

はちみつは平安時代に**官中への献上品**に使われるほど、貴重なものとして扱われていました。

はちが集めるお花の種類によって、はちみつの味や香り、色も変化しますので、お好みのはちみつを探してみたいはいかがでしょうか。

今回ははちみつととうがんを使ったデザートをご紹介します。さっぱりとしたとうがんと、コクのあるはちみつの甘さが相性抜群です。

## はちみつ大活用

はちみつは、ホットケーキやパンを食べるときに活躍しますが、普段のお料理でも大活躍します。お料理に使う砂糖をはちみつにかえても美味しくいただくことができます。代用する際は、『**はちみつの甘味度(甘さ)は砂糖の1.3倍**』ということがポイントとなります。これは、砂糖よりもはちみつの方がより甘く感じられるということで、**はちみつ大さじ1(21g)と砂糖(上白糖)大さじ3(27g)がほぼ同じ甘さになります**。カロリーに換算すると、はちみつ大さじ1は65kcal、砂糖大さじ3は105kcalとなるため、置き換えることによって、**カロリーを40%カット**することができます。煮物や照り焼きなど幅広く活用できますね!



## とうがんのハニーソルベ

Point

はちみつ  
活用

洋風

普通

49  
Kcal塩分  
0.0  
g調理  
時間  
20分

## ●材料 (2人分)

- ・とうがん … 200g
- ・水 … 1カップ
- ・はちみつ … 大さじ1
- ・レモン汁 … 大さじ1

## ●作り方

- ① とうがんは皮をむいて一口大に切り、分量の水とともになべに入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして柔らかくなるまでゆでる。はしがスツと通るくらいになったらざるに上げて水けをきる。
- ② ボウルに移してスプーンの背かへらでなめらかにつぶし、はちみつとレモン汁を加えてよく混ぜる。
- ③ 冷凍用容器に流してアルミホイルをかぶせて冷凍庫に入れる。
- ④ 表面が固まったら金属製のフォークかスプーンで削るようにして底から混ぜ、これを2~3回くり返して空気を含ませ、最後はしっかり凍らせる。
- ⑤ スプーンで削りとりて器に盛る。

## ★体に優しいポイント★

煮物やスープでおなじみの冬瓜をデザートにしました。とうがんのツルンとした食感が楽しめるソルベです。はちみつを使っているので、優しい甘みも感じられます。

季節をもっと楽しく！★8月13ページ★

野菜

0.5皿  
分

夏のビーフン

主食

8月18日はビーフンの日

八月十八日を組み合わせると、『米』になることから、ビーフン協会によって、8月18日がビーフンの日として制定されました。

そう！実はビーフンはお米から作られているのです。見た目がよく似ている春雨との違いは原料です。ビーフンはお米を原料にしているのに対し、春雨はばれいしょでんぷんやコーンスターチなどが原料となります。

お米を使った麺は、ビーフンのほかにもあり、ベトナムの『フォー』やタイの『クイットィオ』などがあるんだって！最近では米粉を使ったスパゲティもあるよね。お米が大活躍だね♪



食べすぎにはご用心！

夏を元気に過ごすためにスタミナをつけたいですが、食べすぎには注意です！基本は『主食・主菜・副菜』の揃った、バランスのよい食事を3食しっかりとるよう、心がけましょう。

カロリーが気になる方は、野菜やこんにゃく、豆腐などの比較的カロリーの低い食材でかさ増しするのがオススメです。今回ご紹介するビーフンもよいですね。

夏だからスタミナをつけたいけど、お腹のお肉も気になるなあ…ビーフンを活用してみよう。肉だけじゃなく、野菜もたっぷり加えて満足度アップだね！



## 炒めビーフン

Point

ビーフン  
活用エスニック  
他

普通

349  
Kcal塩分  
1.3  
g調理  
時間  
20分

## ●材料（2人分）

- ・ビーフン(乾) … 80g
- ・豚薄切り肉 … 40g
- ・玉ねぎ … 60g
- ・にんじん … 30g
- ・エリンギ … 40g
- ・たけのこ … 30g
- ・ザーサイ … 40g
- ・植物油 … 大さじ2
- ・スープ … 1カップ
- ・酒 … 大さじ2
- ・砂糖 … 小さじ2
- ・万能ねぎの小口切り … 5g

## ●作り方

- ① ビーフンは袋の表示に従って戻し、食べやすい長さ切る。
- ② 豚肉、野菜はせん切りにする。ザーサイは水洗いしてスライスにし、せん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、肉、野菜、ザーサイを炒め、ビーフン、スープを加える。ビーフンが適度なやわらかさになったら、酒、砂糖を加え、水分がなくなったら器に盛り、万能ねぎを散らす。

## ★体に優しいポイント★

ザーサイの香りが際立つ1品です。エリンギの食感がよいアクセントになります。

季節をもっと楽しく! ★8月14ページ★

## お盆のごちそう

主食

### 家族で囲む夏のごちそう

お盆は先祖の霊を迎えて供養する行事です。地方によって異なる部分はあるものの、行事食などは全国的に大きな違いはありません。

13日の迎え盆の夕方、先祖の霊を迎えるために焚く火のことを『迎え火』、15日または16日の送り盆に霊を帰すために焚くのが『送り火』と呼ばれます。

きゅうりやなすに割り箸や楊枝などで足をつけたお供え物をお盆の時期に目にするかと思いますが、これらは『精霊馬(しょうりょううま)』と呼ばれ、きゅうりを馬に、なすを牛に見立てています。

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。

お盆の行事食のひとつにお団子があります。

13日に供えられる『お迎え団子』はあんこや甘辛いたれをまぶしたもので、16日に供えられる『送り団子』はシンプルな白いお団子が多いようです。



早く会いたいな!



もう少しいたいなあ

## しそとみょうがの香りずし

Point

旬の味覚

和風

簡単



304  
Kcal

塩分  
1.5  
g

調理  
時間  
10分

#### ●材料 (2人分)

- ・ごはん … 300g
- (A)
  - ・酢 … 大さじ1 2/3
  - ・塩 … 小さじ1/3
  - ・砂糖 … 大さじ1/2弱
- ・甘酢しょうが … 20g
- ・みょうが … 20g
- ・青じそ … 4枚
- ・しらす干し … 10g
- ・白いりごま … 2g
- ・卵 … 30g

#### ●作り方

- ① 固めに炊いたごはんをAを回しかけ、きるように混ぜる。
- ② 甘酢しょうが、みょうが、青じそはせん切りにする。甘酢しょうがの漬け汁があればみょうがにかけておく。
- ③ しらす干しは熱湯をかける。
- ④ ごまはフライパンでから炒りしておく。
- ⑤ 卵は薄焼きにし、細く切って錦糸卵を作る。
- ⑥ ①に②～⑤を混ぜ、器に盛る。

#### ★体に優しいポイント★

食欲のない時にぴったり、見た目も涼やかな香りずし。甘酢しょうがが、おいしさのポイントです。好きなお刺身をのせてもよいですね!

季節をもっと楽しく! ★8月15ページ★

## 夏のネバネバ大作戦①

もう1品

毎日暑くて元気が出ないよー。  
暑くて食欲もわかないし・・・  
夏にオススメのメニューってあるのかな？



あらあら、それは大変ですね！  
暑い屋外や冷房の効いた寒い室内と寒暖差が大きいと、体も気温に適應しようと必要以上のエネルギーを消費してしまい、その疲労が蓄積して『夏バテ』を引き起こしてしまいます。

食欲がでないときは、酢やレモンなどの酸味や香辛料を活用して、味付けに工夫するとよいでしょう。  
また、夏は汗で体の水分が出ていってしまいます。こまめに水分補給をして、体にたくわえる水分量を増やしましょう。今回ご紹介するようなスープで水分を補給してもよいですね！



## 夏のネバネバパワー

暑い時期は冷たいものをついついとり過ぎてしまい、胃腸が冷えて胃腸の調子も弱まってしまいます。胃腸の調子が弱まると食欲も低下してしまい、栄養バランスが乱れ、代謝も落ちてしまい、夏バテをひきおこす要因となってしまいます。

そんなときに取り入れたいのが、『ネバネバ食材』です。オクラや長芋、モロヘイヤなどのネバネバの元は『ムチン』という成分で、この成分は胃腸などの消化器の粘膜の保護に役立ちます。

特にモロヘイヤは緑黄色野菜のなかでもトップクラスのカロテン量を誇り、ほかにもビタミンB群やビタミンC、Eが豊富に含まれています。夏の栄養補給に取り入れたい食材のひとつです。

15ページではモロヘイヤを使ったメニューを、16ページでは長芋とオクラを使ったメニューをご紹介します。

## ひき肉とモロヘイヤのスープ

Point

ひき肉  
活用

中華

簡単

42  
Kcal塩分  
1.3  
g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・モロヘイヤ ... 40g
- ・豚赤身ひき肉 ... 40g
- ・しょうゆ ... 小さじ1/2
- ・こしょう ... 少々
- ・水 ... 1 1/2カップ
- ・中華スープの素 ... 小さじ1/4
- ・酒 ... 小さじ2
- ・しょうゆ ... 小さじ1/2
- ・塩 ... 小さじ1/5
- ・こしょう ... 少々

## ●作り方

① モロヘイヤは固い軸を除き、熱湯でさっとゆでて冷水に放し、水けを絞って包丁で細かくたたいて刻む。ひき肉はしょうゆ、こしょうを加え、粘りが出ないように混ぜて下味をつける。

② なべに水、スープの素、酒を入れて煮立て、沸騰したらひき肉をほぐしながら入れ、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。

③ モロヘイヤを入れてひと煮立ちさせ、器に盛る。

## ★体に優しいポイント★

モロヘイヤのぬめり成分でスープに自然なとろみをつけ、やさしい口当たりになりました。ひき肉のコクで満足感も得られます。

季節をもっと楽しく！ ★8月16ページ★

## 夏のネバネバ大作戦！ ②

副菜

主菜

16ページでは、長芋とオクラを使ったメニューをご紹介します！ネバネバを楽しんでくださいね♪

### 長芋とオクラのネバネバ浅漬け



#### ■ 材料 (3~4人分)

- ・長芋 … 1本(約150g)
- ・オクラ … 5本
- ・がごめ昆布(粗刻みのもの) … 3g
- ・エバラ浅漬けの素 … 適量



#### ■ 作り方

- ① 長芋は3~4cm長さ、1cm角のスティック状に、オクラは板ずりして熱湯でさっと茹で、斜め半分に切る。
- ② ①とがごめ昆布をポリエチレン袋に入れ、『浅漬けの素』を浸る程度注ぎ、冷蔵庫で約15分漬ける。
- ③ 汁気を切って器に盛り、出来上がり。

エバラ食品工業㈱レシピ参照

### 長芋とオクラの ポークロール

Point

旬の味覚

和風

普通



360  
Kcal

塩分  
1.7  
g

調理  
時間  
20分

#### ● 材料 (2人分)

- ・豚ロース薄切り肉 … 8枚
- ・塩、こしょう … 各少々
- ・長芋 … 80g
- ・オクラ … 4本
- ・かたくり粉 … 大さじ1 1/2
- ・植物油 … 大さじ1 1/2

(A)

- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・酒 … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ2/3
- ・しょうがの絞り汁 … 小さじ1/2
- ・にんにくのすりおろし … 小さじ1/2
- ・レタス、にんじんなど好みの野菜 … 適量

#### ● 作り方

- ① 山芋は皮をむいてスティック状に8等分に割る。オクラはガクを除く。
- ② 豚肉の片面に軽く塩、こしょうをし、長芋とオクラをそれぞれ巻く。
- ③ 表面に軽くかたくり粉をつけ、油を熱したフライパンで転がしながら焼く。
- ④ ③の表面に軽く焦げ色がつき、肉に火が通ったら火を止め、混ぜ合わせたAを回し入れ、全体にからめる。
- ⑤ お好みの野菜と共に器に盛る。

#### ★体に優しいポイント★

カリッと焼いた豚肉にシャキネバ食感の長芋とオクラがアクセント。長芋やオクラは生で食べられるので下処理いらず、肉に火が通る程度の加熱でOKです。



季節をもっと楽しく！ ★8月17ページ★

野菜

0.5皿  
分

## 夏のひき肉時短レシピ

主食

## 夏休みの簡単ランチ

ランチは手軽に済ませたいもの。特に夏休みは普段より食事作りが大変ですよ。暑い時期はなるべく調理時間を短縮したいところ。そんなときは、麺メニューや丼メニューなどの**ワンプレートメニュー**がオススメです。ただし、ワンプレートメニューは栄養が偏りがちです。サラダをのせたサラダスパゲティや冷やし中華、きんぴらごぼうと焼き鳥缶を組み合わせた焼き鳥丼など、野菜を加えるよう、工夫してみましょう。これらのメニューは**カット野菜**や**缶詰**、**レトルト食品**なども活用してつくることができるので、時短メニューに取り入れてみてくださいね。

今回は**ひき肉を使った時短メニュー**をご紹介します。ひき肉は切る手間を短縮することができるので、時短メニューにオススメの食材のひとつです。

## 夏の元気カレー

食欲がないときは、カレー粉のような香辛料を活用してみましょう。カレーライスだけではなく、**炒め物のアクセント**としても活躍します。

今回ご紹介するキーマカレーの『キーマ』とは、ヒンディー語で『**細切れ肉**』『**ひき肉**』という意味があります。みじん切りにした野菜を煮込んで作りますが、しっとりしているものの、汁気がないものがほとんどです。ご紹介するレシピは野菜を煮込まなくても作ることができるので、ぜひ試してみてくださいね！

ピーマンやパプリカを加えると、彩りもきれいだね。目玉焼きと絡めて食べるのもオススメだよ！



## キーマカレー

Point

ひき肉  
活用エスニック  
他

普通

576  
Kcal塩分  
1.5  
g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・豚ひき肉 …… 40g
- ・玉ねぎ …… 1/8個
- ・ピーマン1個
- ・赤パプリカ …… 20g
- ・にんにくのすりおろし少々
- ・しょうがのすりおろし少々
- ・オリーブ油 …… 小さじ1 1/2
- ・塩、こしょう …… 各少々

## (A)

- ・カレー粉 …… 小さじ1
- ・トマトケチャップ …… 小さじ2
- ・中濃ソース …… 小さじ1
- ・卵 …… 1個
- ・ごはん …… 180g

## ●作り方

- ① フライパンにオリーブ油の半量を熱し、固焼きの目玉焼きを作る。
- ② 玉ねぎはみじん切り、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。
- ③ 残りのオリーブ油を熱し、玉ねぎとひき肉を炒める。肉の色が変わってきたら、にんにく、しょうが、ピーマン、パプリカを加えて炒める。
- ④ 軽く塩、こしょうをふり、Aを加える。
- ⑤ ごはんの上に④を盛り、①の目玉焼きをのせる。

## ★体に優しいポイント★

ピーマンやパプリカなどの夏野菜を加えた、彩り鮮やかなキーマカレーです。夏バテ防止のためにしっかり食べたい季節にピッタリです。

季節をもっと楽しく! ★8月18ページ★

## 夏のひき肉時短レシピ

主菜

17ページに引き続き、ひき肉を使った『時短レシピ』をご紹介します。煮物の定番メニューのひとつでもある『肉じゃが』もひき肉で美味しく作ることができます。ひき肉は表面積がほかの肉に比べて小さく、温度の変化を受けやすいので、調理する直前まで冷蔵庫で保存しましょう。

ひき肉を冷凍保存する際は、小分けにして空気に触れないようにしっかりラップなどで包んで保存します。



## 鶏ひき肉の肉じゃが

## ■ 材料 (2人分)

- ・鶏挽き肉 … 80g
- ・じゃがいも … 2個
- ・たまねぎ … 1/2個
- ・エバラすき焼のたれ … 75ml
- ・水 … 225ml
- ・サラダ油 … 適量
- ・小ねぎ(小口切り) … 適宜

## 味付け楽々♪



ひき肉を使うので、肉を切る手間がいりません！  
味も染み込みやすいのも嬉しいポイントですね♪



## ■ 作り方

- ① じゃがいもは4つ切りにして水にさらし、たまねぎはくし形切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、挽き肉と①を加えて炒め合わせ、水を加え、ひと煮立ちしたら「すき焼のたれ」を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮て、出来上がり。

※ お好みで小ねぎを散らしてお召上がりください

季節をもっと楽しく! ★8月19ページ★

## 夏のデザートドリンク

もう1品

## 甘酒ブルーベリーシェイク



## ■ 材料 (4人分)

- ・森永甘酒 または 森永冷やし甘酒 ... 2本
- ・冷凍ブルーベリー ... 160g
- ・バニラアイス ... 120g
- ・ヨーグルト ... 80g
- ・ミント ... 適量



※この製品は酒粕が入っていますので、  
運転時などや、お子様、お酒に弱い方、  
妊娠・授乳期の方はご注意ください。  
酒粕使用 アルコール分1%未満

## ■ 作り方

- ① すべての材料をミキサー(またはハンドブレンダー)で混ぜる。
- ② グラスに注ぎ、お好みでミントを添える。

## ■ 材料 (コップ約2杯分)

- ・バナナ ... 1本
- ・森永甘酒 または 森永冷やし甘酒 ... 1缶
- ・砂糖(甘さはお好みで調節してください。) ... 大さじ1/2~3
- ・豆乳 ... 200ml

## ■ 作り方

- ① バナナを約1~2cmの輪切りにする。
- ② 甘酒(缶を開ける前によく振ってください)、①のバナナ、砂糖をフードプロセッサー(またはジューサー)に入れて、なめらかになるまでまわす。そこへ、豆乳を加えて軽く混ぜる。

## バナナ甘酒豆乳



## ココアバナナシェイク



## ■ 材料 (3人分)

- ・バナナ ... 1本
- ・森永ミルクココア ... 40g
- ・熱湯 ... 20ml
- ・牛乳(冷えたもの) ... 150ml
- ・氷 ... 4個



## ■ 作り方

- ① バナナの皮をむく。
- ② 森永ミルクココアは熱湯を加えてよく溶かす。  
※やけどをしないよう、充分に気をつけてください。
- ③ ①、②、牛乳、氷をあわせて約10秒ミキサーにかける。