

8月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	パインの日 	カレーうどんの日 ハーブの日 	はちみつの日 		発酵の日	ハムの日 
7	8	9	10	11	12	13
バナナの日 	タコの日 ブルーベリーの日	ハンバーグの日	焼き鳥の日 	山の日		迎え火
14	15	16	17	18	19	20
	刺身の日	送り火	パイナップルの日	米の日 ビーフンの日		
21	22	23	24	25	26	27
			ドレッシングの日 	即席ラーメン記念日 		
28	29	30	31			
	焼肉の日 		野菜の日 	夏休み 		

オクラ



旬の期間

7～8月

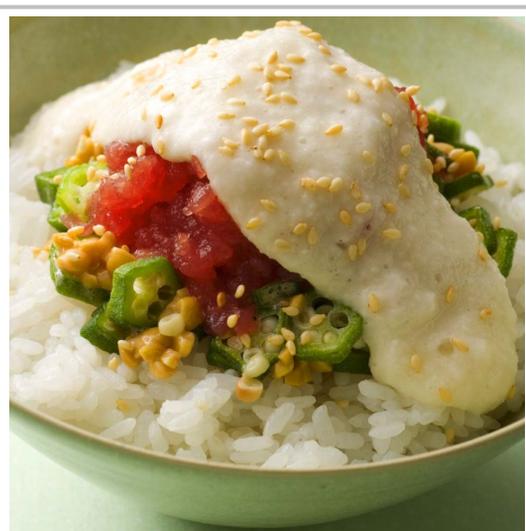
今月の旬食材のおはなし

- 〈選び方〉 オクラのうぶ毛は鮮度の目安。緑色が鮮やかで、五角形の角がしっかりしたものを選びましょう。
- 〈保存方法〉 オクラは低温に弱く、5℃以下で低温障害を起こすので、冷やしすぎには注意。乾燥しないようにビニール袋などに入れてから、野菜室で保存しましょう。使い切れなかったオクラは、固めにさっとゆでて、冷凍保存用袋などに入れて冷凍庫へ。
- 〈栄養素〉 オクラ特有のネバネバ成分には、ペクチンという食物繊維が含まれています。

季節をもっと楽しく！ ★8月 2ページ★

今月のおすすめレシピ

まぐろとオクラの山かけ丼



調理時間

10分

エネルギー

479kcal

塩分

1.9g

ポイント

ほかほか炊き立てのごはんの上に、まぐろと納豆とオクラをのせ、とろろを豪快にかけた丼ぶりめし。3つのネバネバ食材から、元気をもらいましょう！

材料（2人分）

・まぐろの赤身 （刺し身用）	150g
・薄口しょうゆ	小さじ1/2
・酒	小さじ1
・オクラ	6本
・ひき割り納豆	1パック
・薄口しょうゆ	小さじ1/2
・やまといも	100g

(A)

・水	1/3カップ
・顆粒コンソメ	5g
・薄口しょうゆ	小さじ1/2
・ごはん	300g
・白ごま	小さじ1

作り方

- 1 まぐろは包丁で細かく叩いて、薄口しょうゆと酒をふり、冷蔵庫で味がなじむまでおく。
- 2 オクラは塩（分量外）をふって板ずりし、小口切りにして、納豆と共にしょうゆを加え混ぜておく。
- 3 やまといもはすりおろして、混ぜ合わせた(A)を少しずつ加え、泡立て器などで混ぜ合わせる。
- 4 器に炊き立てのごはんを盛り、2、1の順にのせ、3をかけ、白ごまを散らす。

季節をもっと楽しく！ ★8月 3ページ★

今月の
食育コラム

スパイスの世界

スパイスは特別な料理に使うだけでなく、**うまみを引き出し、味わいにメリハリ**をつけることができます。**減塩**したい時にもおすすめです。ぜひ普段の料理に活用してみてくださいね！

香りをつけるスパイス

クミン

【特徴】

カレーを思わせる独特な**刺激のあるスパイス**な香り。使う前に炒めるといっそう香り高くなるため、炒め物にもよく使われます。

【おすすめの使い方】

いつもの**野菜炒め**（クミンはにんじんにもよく合います）や**焼きとり**にふるだけで、新しい味が生まれるかも！？

コリアンダー

【特徴】

甘ささわやかな香り。クセの少ない風味なので、肉・野菜料理、焼き菓子など様々な料理に使用されています。

【おすすめの使い方】

生の桃や洋梨にパウダーをかけるという使い方もあり、**甘さが引き立つ**のでおすすめ。

色をつけるスパイス

ターメリック

【特徴】

料理を黄色く色づける

目的で使われることが多いです。

【おすすめの使い方】

海外セレブに話題の「**ゴールデンミルクラテ**」が日本でじわじわと浸透してきています。

パプリカ

【特徴】

パプリカの色素は油に溶けやすいので、

油を使う料理に加えると色が鮮やかに出ます。

【おすすめの使い方】

熱に対して比較的安定のため、**焼き菓子、煮込み料理**などもきれいに着色できます。

辛みをつけるスパイス

チリペッパー

【特徴】

唐辛子、オレガノ、クミン、ガーリック、パプリカなどの**スパイスを数種類配合**して作られます。

【おすすめの使い方】

様々な食材との相性が良いので、肉や野菜などの炒め物、煮込み料理、フライドチキン、ピラフなどにも活躍します。

ブラックペッパー

【おすすめの使い方】 サイズを使い分ける

- ホール…**香りが飛びにくい**ので、長時間の煮込み料理やピクルス作りなどに。
- あらびき…**香りや辛みをアクセント**として、利用したい料理によく合います。
- パウダー…**香りが立ちやすい**ので、料理の仕上げや全体の風味付けに。

季節をもっと楽しく! ★8月 4ページ★

今月のおすすめレシピ

レモンスパイスカレー



調理時間

25分

エネルギー

373kcal

塩分

1.8g

ポイント

カレー粉を使えば、スパイスカレーを手軽に作ることが出来ます。ココナッツミルクがマイルドに、最後に入れるレモンでさっぱりといただけます。

材料 (2人分)

・鶏モモ肉 (皮なし)	200g
・玉ねぎ	1個
・にんにく	1かけ
・しょうが	1かけ
・バター	20g
・カットトマト水煮	200g
・カレー粉	大さじ1
・水	200ml
・コンソメ (固形)	1個
・塩	小さじ1
・ココナッツミルク	100g
・ポッカレモン100	大さじ2
・砂糖	大さじ2

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 鍋にバター、にんにく、しょうがを入れて熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがあめ色になったら、カットトマト水煮を入れて水気が少なくなるまで炒める。
- 3 2にカレー粉を入れて炒め、さらに鶏肉を入れてサッと炒め合わせたら水、コンソメを入れて煮立て、アクを取って中火で5分煮る。
- 4 3にココナッツミルク、「ポッカレモン100」、砂糖を入れて、2~3分煮て軽くとろみがついたら塩で味を調える。

〈使用商品〉

ポッカサッポロ「ポッカレモン100」



季節をもっと楽しく！ ★8月 5ページ★

今月のおすすめレシピ

スパイシー肉じゃが

調理時間
30分エネルギー
246kcal塩分
1.8g

ポイント

こしょうのさわやかな辛味と深い香り、甘さと刺激臭のミックスしたクローブの芳香が牛肉のうま味を引き立ててくれます。

材料（2人分）

・牛赤身薄切り肉	100g
・塩	小さじ1/8
・こしょう	少々
・じゃが芋	2個(200g)
・玉ねぎ	小1個
・にんじん	80g
・しょうが	1/2かけ
・ごま油	小さじ1
・だし	1/2カップ
・砂糖	小さじ2
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・あらびき黒こしょう	小さじ1/5
・ローリエ	1枚
・クローブ(ホール)	2本

作り方

- 1 牛肉は一口大に切り、塩、こしょうを振る。じゃが芋は一口大に切って水にさらし、水けをきる。玉ねぎは大きめのくし形に切る。にんじんは乱切りに、しょうがは薄切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、牛肉を炒める。色が変わったら玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、しょうがを加えて炒め合わせ、あらびき黒こしょう、ローリエ、クローブを加えて軽く炒める。
- 3 2にだし、砂糖、酒、しょうゆを加えてふたをする。煮立ったら弱火にして約20分、じゃが芋に火が通るまで煮る。