

# スマイル通信

管理栄養士編

Vol.44

特集：夏の旬  
旬の食材  
旬の食材を使ったレシピ



Smile  
えがおの保険薬局



トピックス

夏の旬




8月になり夏の暑さも本格的になってきました。暑さはまだまだ続くようですが、皆さんは体調を崩していませんか？

暑い中育つ食材たちは、太陽の光をいっぱい浴びて育ちビタミンやミネラルなどの栄養素が他の季節より多く含み、日照った体を冷やす働きもあります。

もう少し夏の暑さと付き合っていくために、旬の食材を取り入れ体の内側からも元気になるようにしていきましょう！

夏の野菜は、色鮮やか！  
ビタミンを多く含みます  
みずみずしく、生で食べられる  
野菜が多くあります◎

夏の野菜 

トマト、ピーマン、きゅうり、  
とうもろこし、ゴーヤ、なす、  
冬瓜、モロヘイヤ、みょうが、  
しそ、枝豆、おくら など

夏の果物



すもも、ブドウ、メロン、  
すいか、桃、パイナップル、  
マンゴー、びわ、梨 など

夏のお魚



あじ、あなご、ウナギ、  
鰯、カジキマグロ、とびうお  
カワハギ、カンパチ など

うなぎは夏のスタミナ源！

# 旬の食材



## ゴーヤ(にがうり)

ゴーヤは、沖縄の方言であり「にがうり」とも呼ばれています。苦みが特徴的な南方の野菜です。水分も多く、体を冷やす効果があることから、沖縄などあたたかい気候で暮らす人にはうってつけの食材になっています。

### ゴーヤの栄養素

**ビタミンC** → トマトの5倍！抗酸化作用があります！

**食物繊維** → 腸内環境を整え、便通をよくします！

**モモルデシン** (苦味成分) → 胃や腸などの消化器官を刺激して食欲を増進させる効果があります◎夏バテ予防！

### ゴーヤの苦みの緩和方法

- 塩(小さじ1杯)をゴーヤ1本へまぶして、板ずりのようにしたり、切ったゴーヤを塩もみして10分おく。流水で塩を洗い流す。
- 丸ごと凍らしたゴーヤを10分常温において食べるサイズに切ってから水にさらす。
- かつお節(イノシン酸)と一緒に調理する。



### ゴーヤの選び方

- 固い
- ツヤツヤなもの
- つぶつぶがたくさんある
- 緑色が濃いもの



# 旬の食材を使ったレシピ

## ★ゴーヤのオイスターチャンプルー★

夏の定番メニューを簡単アレンジ！

豚肉のビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、夏バテ予防に欠かせません。

ゴーヤのビタミンCやモモルデシンもプラスして夏を乗り切りましょう♪



### ●材料(2人分)

- ゴーヤ … 1本(約250g)
- そうめん … 2束(約100g)
- 豚ひき肉 … 200g
- ごま油 … 適量
- オイスターソース … 大1 $\frac{1}{2}$
- 水 … 1 $\frac{1}{2}$ カップ



### ●作り方

1. 鍋(またはフライパン)にたっぷりの湯を沸かしはじめる。ゴーヤは両端を切って縦半分に切り、スプーンでわたと種を取って、横に幅約3mmに切る。
2. 湯が湧いたら、そうめんとゴーヤを入れ、そうめんを少し固めに茹でる。ともにざるに上げ、水けをきる。
3. フライパンをさっと拭き、ごま油を中火で熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わったらオイスターソースと水を加える。煮立ったら2を加え、汁けをとばしながら1分ほど炒め合わせたら完成！

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 石井