

7月 旬の野菜を食べよう!

どうして「旬」のものを食べるの?

「旬」とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期です。旬の野菜には、私たちの体の調子を整えてくれる働きがあります。夏野菜には、水分が多く、体を冷やす作用のあるものが多くあります。また、「ビタミンC」や「ビタミンE」、「β-カロテン」などの栄養素をふくむものが多く、夏バテの予防にも効果があるといわれています。

現在は、海外からの輸入や野菜を育てる技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、その季節ならではのおいしさを味わいましょう。

夏野菜について



トマトの赤色の成分はリコピン

病気や老化を予防する働きがあります。油でいためると、体の中に取り入れる量も増えます。



ピーマンは熱に強い ビタミンCがたっぷり!

苦味やにおいが苦手な人は加熱調理することで食べやすくなります。赤ピーマンは緑ピーマンがじゅくしたもので、栄養価も高いよ。



どんな調理法でもおいしいなす

なすはほとんどが水分ですが、むらさき色の成分は、ナスニンと呼ばれ、がんなどの病気の予防に効果があります。なすは、焼く、油であげる、にる、いためるとどのように調理してもおいしいよ!



かぼちゃは栄養の宝庫

かぼちゃには、目を丈夫にするカロテンや、病気や風邪の予防に効果的なビタミンEもいっぱいです。油でいためると、体の中に取り入れる量も増えます。



クマの森の野菜園 ① 京野菜 ② 京野菜 ③ 京野菜



京野菜ってなに?

京野菜は、『京の伝統野菜』と『ブランド京野菜』を指します。

『京の伝統野菜』は、**かもなす**や**くじょうねぎ**など37品目を指し、『京のブランド産品』は京都らしいイメージがあり、京都府内の農林水産物で、特に品質の良い**金時人参**や**むらさきずきん**など27品目を指します。

長年にわたって品種を保存するために努力されてきた京野菜は、育てるのに手間がかかりますが、市場に出回っている改良された品種よりもうま味が強く、ビタミン、ミネラル、食物せんいなどを多くふくむのも特ちょうです。

例えば...

ふしみとうがらし：タンパク質、カルシウム、リンがピーマンの**2倍**で、食物せんいは**3倍**

京みぶな：ビタミンCが多く、ほうれん草の**約1.5倍**

ほかにも、ビタミン類や食物せんい、カリウムなどが豊富な野菜がいっぱいです。

京野菜クイズ

ヒントを見て、何の野菜か考えてみよう♪

①



葉が細長く
おつけ物として有名
色々な料理に使えるよ
旬：1年を通しておいしいよ

②



丸くて大きい
形がくずれにくいから
煮るとおいしいよ
旬：11月～2月

③



木の根っこのような形
とても大きくて
中に「あな」があるよ
京都の北部でとれるよ
旬：11月～12月

④



「たんば」の黒大豆を改良
豆のうす皮がむらさき色
つぶが大きくて甘いよ
旬：9月～10月

みんなで作ろう! 夏野菜カレー

トマトやピーマンなど
今回紹介した他の夏野菜も
いれてみてね♪

【材料(4人分)】

- なす 1本
- かぼちゃ 1/8個
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1本
- オクラ 4本
- 牛肉 150g
- カレールー 1/2箱
- ごはん

【作り方】

- ①なす、タネをとったかぼちゃは一口大に、玉ねぎはうす切りにする
- ②にんじんは皮をむき、1センチくらいの厚さに切り、型抜きで好きな形に抜き、茹でる
- ③オクラは塩をふってまな板の上でころがし、茹でてから切る
- ④なべに油を熱し、牛肉と①を炒める
- ⑤水を加え、沸騰したらあくを取り、材料がやわらかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む
- ⑥一度火を止め、ルーを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む
- ⑦皿にご飯を盛り、カレーをかけ、②・③をトッピングをする



夏休みにおうちの人と一緒に作ってみよう♪



きゅうりにはカリウムが豊富

カリウムにはおしっこを増やす働きがあり、むくみやだるさの解消に効果的!夏のきゅうりは、ビタミンCもいっぱいです。



オクラのネバネバ成分はムチン

ムチンには胃をまもる働きがあります。夏の間に冷たいものを取りすぎた胃に効果的。



とうもろこしは 栄養バランスが良い野菜

野菜の中ではカロリーが高いとうもろこし。お腹の中をきれいにする働きがある食物せんいやつかれの回復に効果的なビタミンB1やB2もふくまれています。



とうがん 冬瓜も夏の野菜

冬の瓜(うり)と漢字で書く冬瓜ですが、本当は夏の野菜!丸ごと、ずずしいところに保存しておけば、冬まで持つことからこの名前がついたそう。

夏野菜は、いんげんやゴーヤ、枝豆など他にもいっぱいあるよ。肉や魚と一緒に食べて暑い夏を乗り越えよう!

