

ならの 食育歳時記



平成23年

夏号



近年は「猛暑」という言葉がよく聞かれるように、夏は「しんどい季節」になりつつあります。

しかし、熱中症や夏バテに注意をしつつ、暑い時期ならではの料理やすごし方を楽しみ、季節を味わいましょう。

夏を楽しむ 旬食材

きゅうり

95%が水分ですが、さわやかな風味と食感で食欲を増進してくれます。ビタミンCを破壊する酵素が含まれているので、生で他の野菜と一緒にジュースにすると多少ビタミンCが破壊されます。（うす切りで使うなら心配ありません）



枝豆

大豆を若いうちに収穫した枝豆は、大豆の栄養に加えて、ビタミンAとCを含み、大豆と野菜の両方の栄養的特徴をもっています。

トマト

ビタミンCが豊富。中くらいのトマト1個で1日に必要なビタミンCの約1/4がとれます。最近では、赤い色素「リコピン」の、がんや老化進行を抑制する効果について研究されています。



奈良 夏の食材



トマト



大和丸なす



花みょうが



ひもとうがらし

オクラ

独特のぬめりはペクチンなどの食物繊維で、整腸作用や生活習慣病予防が期待できます。ほかに、カロテン、ビタミンC、カルシウムも摂れる、夏バテ防止の強い味方。

旬の野菜を味わう!

季節の料理



冬瓜のそぼろ煮

～星形オクラがロマンチック☆

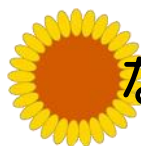


材料名	4人分
冬瓜	400g (1/4個程度)
オクラ	6本
鶏ひき肉	100g
だし汁	カップ3
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
片栗粉	大さじ1

<作り方>

1. 冬瓜は、皮をむいてワタを取り除き、一口大に切って、2～3分ゆでる。
2. オクラは、塩（分量外）で板ずりし、水洗いして小口切りにする。
3. だし汁に1を入れ5～6分煮てから調味料と鶏ひき肉を入れて煮る。
4. 2を入れ、塩で味を調える。
5. 水でといた片栗粉でとろみをつける。

♪冷やしてもさっぱりいただけます。その場合はささみひき肉を使うと脂が浮きにくいです。



なすのゴマ油焼き

～こぼしい風味でご飯がすすみます



材料名	4人分
なす	中4本
青ねぎ	2本
かつおぶし	1パック
しょうゆ	小さじ2
ゴマ油	大さじ4

<作り方>

1. なすは一口大に切って水にさらす。青ねぎは小口切りにする。
2. ゴマ油を熱して、水気をふいたなすをこんがり焼く。
3. かつおぶし、青ねぎとしょうゆをまぶす。

♪かつおぶし、ねぎとゴマ油の風味でうす味でもおいしくいただけます。

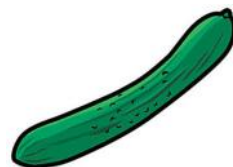
きゅうりの酢の物バリエーション

～きゅうりがたくさん手に入ったらいろいろな具材で酢の物はいかがですか？

基本の調味料

きゅうり

+



調味料	素材100gに対する量
酢	8g (大さじ1/2強)
砂糖	5g (大さじ1/2)
塩	0.8g (小さじ1/8)

わかめ、じゃこ、みょうが、大葉

ゆでだこ、針しょうが

わかめ、あぶったうすあげ、錦糸卵

ささみ、もやし

夏の彩いごはん



枝豆とわかめの磯ごはん

～枝豆の入った夏向きの炊き込みご飯です。



材料名	2合分 (約4人分)
米	2合
人参	30g
カットわかめ(乾)	1g
枝豆	70g (さやつきで150g)
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/3
酒	小さじ1
ごま	小さじ2

A

<作り方>

1. 人参はせん切りにする。カットわかめは水で戻してザルにあげておく。
2. 枝豆はさやごとゆで、中身を取り出しておく。
3. 炊飯器に米と1を入れ、Aを加え、水加減をして炊きこむ。
4. 炊きあがったら、2を加えてよく混ぜ、ごまをふりかける。

夏のお菓子



トマトのゼリー ムース風

～テクニックいらずの野菜スイーツ♡

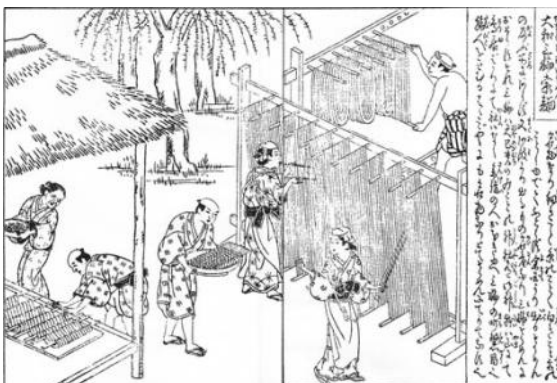


材料名	基準量
トマトジュース(無塩)	カップ1/2
100%りんごジュース	カップ1/2
牛乳	カップ1/4
グラニュー糖	20g
粉ゼラチン	5g
お湯	大さじ3
ホイップクリーム	好みの量
ミニトマト	好みの量

トマトはジュースを使うので、簡単に食感よく仕上がります。

<作り方>

1. ゼラチンは分量のお湯で溶いておく。
2. 鍋にトマトジュース、りんごジュース、グラニュー糖を入れて火にかけ、グラニュー糖がとけたら火をとめて、牛乳、1を加えて、よく混ぜる。
3. 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. お好みでホイップクリーム、ミニトマトを飾る。



大和の涼味 そうめん

大和はそうめんの発祥地と言われています。その由来は奈良時代に唐から伝わった索餅(さくべい)にあるといわれ、古くから人々に愛された食べ物です。江戸時代に発行された『日本山海名産図会』(左図)には、「旅人をとむるはたごやにも名物なりとてそうめんにてもてなす也」とあり、三輪神社への参詣客が好んで食べていたことがわかります。

夏の暑い日にはとても食べやすいそうめんですが、食べすぎでの夏バテにくれぐれもご注意ください。

あなたは「食育」という言葉を聞いてどんなことを思い浮かべますか？「子どものためのもの」とか「好き嫌いをなくす」というようなことでしょうか？

そもそも「食育」とは何をすることなのでしょう？食育基本法（平成17年）では食育を「生きるうえの基本であって知育、徳育、体育の基礎」とし「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」こととしています。

「健全な食生活を実践する人間を育てる」という点では、やはり子どもたちへの食育が重視されるものと言えますが、そのためには大人が食育の実践者であることが前提となります。このコラムを読んでおられる方はおそらく大人の方だと思いますが、あなたは普段の生活の中で食育を意識することがどれくらいあるでしょうか？

当然のことですが、あなたの体はあなたが食べた物、飲んだ物で作られていますから、健康な体のために日々どんな物を選んで食べるかはとても重要です。しかし、「体にいいかどうか」だけが基準の食生活は味気ないものであるばかりか「体にいいもの」を求めるあまり、メディアで「〇〇がカラダにいい！」（〇〇は食品や食品成分など）と取り上げられると食品売り場から〇〇が消える、といった現象はご存知のとおりです。食品や食品成分についての科学的知見を拡大解釈したり過大評価し偏った情報として発信され、それを信じた人が次々に買いに走り、結局食べすぎになって肥満に陥り健康を害することにもなりかねません。

日々さまざまなメディアから発信される“健康情報”はまさに玉石混交。慎重に判断することを肝に銘じ、それとともに必要な栄養素を過不足なくとることが大切。とはいえ、必要なものを必要なだけというのはなかなか難しいものです。私が日ごろの食生活で気をつけていることを5つにまとめてみました。

1. 1日3食規則正しくとる
2. 毎食、主食と主菜（肉、魚、卵、豆腐などの料理）、副菜（野菜を中心とした料理）を組み合わせる
3. 朝食や間食で牛乳・乳製品と果物をとる
4. お菓子やアルコールの嗜好品はほどほどに楽しむ
5. 素材の味と旬を大切に、濃い味付けを避ける

いかがですか？「こんな当たり前のことでもいいの？」と思われるかもしれませんが、健康的な食は毎日の積み重ねなので続けられることが大切だと思います。それでもあわただしい暮らしの中で「最近豆腐や豆を食べていない」とか「野菜料理が不足気味」など反省することもよくあります。

最後に、食事はおいしく楽しむことが大切で、いくら栄養バランスが完璧でもおいしくなければ食事ではない（言いすぎですか？）。大人にこそ食育を。ぜひ取り入れてください。

