

旬のものはおいしいだけでなく、そうでない時期に比べて栄養もたっぷり。そんな旬の食材を使って、からだにいい料理を作ってみませんか。素材の味を大切にしたい簡単でおいしくできるメニューをご紹介します。

鰻と夏野菜のサラダ



1人分 エネルギー 223kcal
塩分 1.3g

作り方

- ①鰻蒲焼きは一口大に切ります。
- ②トマト・ナス・黄パプリカ・ピーマン・ズッキーニも食べやすく一口大に切ります。
- ③レタスはカップになるように形を整えておきます。
- ④②の切り出した野菜をオリーブオイル 15cc を敷いたフライパンで両面軽く焦げ目がつくまで焼き、取り出します。同じフライパンに鰻蒲焼きを入れ、皮目を香ばしく焼き上げます。
- ⑤ボールに塩・オリーブオイル・酢を合わせます。
- ⑥焼き上がった野菜と鰻蒲焼きを⑤のボールに入れ、鰻蒲焼きが崩れないように軽く混ぜます。
- ⑦器にレタスのカップをおき、鰻蒲焼きと野菜を彩りよく盛り付け、粉山椒を振ります。

材料(2人分)

鰻蒲焼き……………60g
 トマト……………50g
 ナス……………30g
 黄パプリカ……………20g
 ピーマン……………40g
 ズッキーニ……………50g
 オリーブオイル……………15cc
 レタス……………40g
 粉山椒……………少々
 合わせ調味料
 塩……………2g
 オリーブオイル……………20cc
 酢……………8cc

調理のコツ

鰻の皮は焼き方が浅いと冷めたらゴムのようになり、食べづらくなります。香ばしくカリッとなるまで焼きましょう。
 野菜類も強火で色が変わるまでしっかりと焼き、熱いうちに合わせ調味料と絡めましょう。

旬の食材 知識

鰻 ビタミンAをはじめビタミンB1・B2・D・E、カルシウム、鉄などの成分がバランスよく含まれています。“キモ”と呼ばれる肝臓もビタミンAや鉄の宝庫です。
 暑さからくる食欲不振やだるさの解消、粘膜強化、貧血の改善などが期待できます。土用の丑の日に鰻を食べる習慣は、江戸時代に平賀源内が鰻屋の宣伝のために一肌脱いだのが始まりといわれていますが、鰻のもつ成分が夏

バテに効果があったことはいまでもありません。
 関東では背開きにし、白焼きしたのちいったん蒸し上げ、たれ焼きにします。関西では腹から開き、白焼きしたら蒸さずにそのまま焼きます。鰻には血清に溶血作用があるため、生では食べられません。その毒素は目に入ると結膜炎を起こし、傷口に触ると炎症を起こしますが、熱に弱く加熱すれば安心です。一般に長くても丸い魚は生食しないほうがよいといわれています。小さいですが、どじょうも同じです。

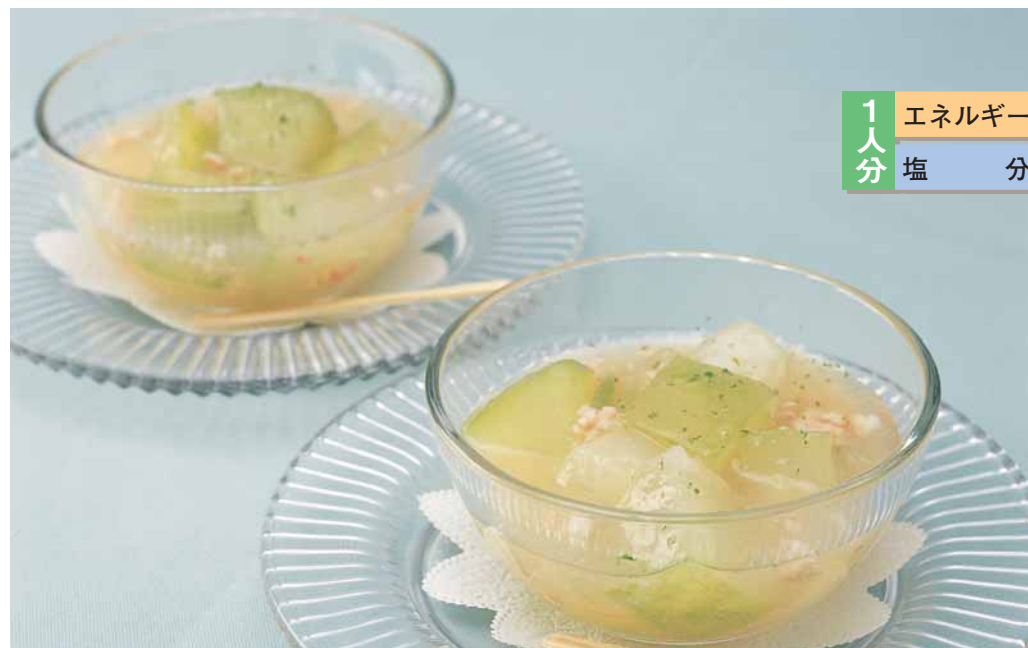
冬瓜の海老そばろあんかけ

材料(2人分)

冬瓜……………250g
 海老……………40g
 だし汁……………400cc
 薄口しょうゆ……………30cc
 みりん……………30cc
 片栗粉……………15cc
 青柚子……………少々

作り方

- ①冬瓜は皮を薄くむいて食べやすい大きさに切り出し、塩を入れた熱湯で竹串がスッと通るまでゆでます。
- ②ゆで上がればザルなどに上げます。
- ③海老は殻と背わたを取り、包丁で粗みじんに切っておきます。
- ④鍋にだし汁と冬瓜を入れて火にかけ、沸騰すれば弱火にし、③の海老を入れます。
- ⑤海老の色が変わったら薄口しょうゆ・みりんを入れ、一度沸騰させ、そのまま冷まします。
- ⑥冷めたらもう一度火にかけ、沸騰したら同割の水で溶いた片栗粉でとろみをつけます。
- ⑦器に盛り付け、青柚子の皮をすりおろしたものを振りかけます。



1人分 エネルギー 105kcal
塩分 2.7g

調理のコツ

夏に食べる冬瓜はその涼しそうな緑色もごちそうのひとつです。なるべく薄く皮をむいて緑色を残し、塩を入れた熱湯でゆでましょう。下ゆでが浅いと味が入りにくくなりますし、柔らかく仕上がりません。必ず抵抗なく竹串が刺さるまでゆでましょう。

栄養指導・調理 堀 知佐子

ミールプロデューサー・管理栄養士 調理師専門学校講師を経て、1999年には(有)菊の井インターナショナルを立ち上げる。その後、(有)コウズホーリーを設立し、数々の食品メーカーの顧問としても商品開発および調理指導にかかわる。

旬の食材 知識

冬瓜 90%以上が水分で食物繊維があり低カロリーなので、ダイエットには最適な野菜です。
 夏野菜ですから、からだの熱を取る作用があり、暑気あたりにも効果があります。また、水分、カリウムを含むので利尿作用があり、むくみを取り除きます。
 貯蔵性がよく、夏に収穫したものが冬まで食べられることからこの名前になったといわれます。中国から伝わつ

た野菜で、日本では奈良時代から漬物などで食べられており、在来・早生・台湾・琉球などの品種があります。丸形または楕円形で、1~2kgくらいのものから大きいものは30kgもあります。中国料理では、その大きさから、皮に彫り物をして器にした冬瓜料理もあります。おもな産地は愛知県と広島県です。
 淡白な味なので、旨味を補うような煮込みやスープなどが代表的な調理法です。

だし汁をとっておきましょう。

作りやすい分量

水…1000cc、昆布…15g、鰹節…20g

- ①分量の水と昆布を鍋に入れ、弱火にかけます。水面がウラウラとし、昆布の表面に泡が立ってきたら、昆布を引き上げます。
- ②鰹節を入れ、火を止めます。
- ③鰹節が鍋底に沈んだら静かにこみましょう。