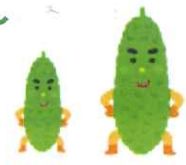


旬 ゴーヤ



夏もいよいよ本番！こまめな水分補給を♪

～ゴーヤはウリ科の野菜で、約94%が水分となっています。体を冷やす為、暑い時期に食べるには良い食材です～



☆注目の栄養成分☆

① ビタミンC

ビタミンCは骨や腱などのコラーゲン合成に必要な栄養です。ビタミンCが不足するとコラーゲンが合成されないため、血管が脆くなり出血を起こしやすくなります（壊血病）。ちなみにゴーヤには**みかんの約2倍（100g当たり）**ビタミンCが含まれています。

② カルシウム

ゴーヤにも少しですがカルシウムも含まれます。カルシウムは骨や歯の主な構成成分のほか、細胞分裂、筋肉収縮、血液凝固作用の促進に関与している栄養です。腸（小腸）でのカルシウムの吸収率は20～30%で、然程多くは無いのでこまめにとる必要があります。

③ 鉄分

鉄分も微量ですが含まれます。鉄分は吸収された後、血液中の酸素の輸送や筋肉に酸素を蓄える働きや、貯蔵鉄として肝臓や脾臓、骨髄などに蓄えられます。

正式名称は「ツルシイシ」で、一般的には「ニガウリ」と呼ばれています。尚、「ゴーヤ」は沖縄地方の方言になります。

ゴーヤの天ぷら



材料（4人分）

- ゴーヤ . . . 1本
- 薄力粉 . . . 1カップ
- 卵黄 . . . 2個分
- 水 . . . 2/3カップ
- 和風顆粒だし . . . 少々

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除き、適当な大きさ（2cm幅程度）に切ります。
2. ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、天ぷらの衣をつくる。
3. 160度に熱した油で、ゴーヤを2の衣にくぐらせて、表面がカリッとするまで揚げます。
4. お皿に揚げたゴーヤを盛り付けて完成です！



苦みが苦手な方は少し薄めにすると苦みが感じにくくなりますよ。

めんつゆや塩コショウ等お好みで！



土用丑の日の鰻



今年の土用丑の日は7/28（水）です。夏バテ予防に鰻を食べるという習慣は、万葉集にも読まれるほど昔からありました。土用丑の日に鰻を食べる習慣を発案したのは平賀源内が有名ですね。鰻には**ビタミンが豊富**に含まれているため、**夏バテや食欲減退防止効果が期待**されます。飽食の現代、エネルギーやビタミン等の栄養が不足で夏バテになることはありませんが、昔の人々の習慣に思いをさせ、土用丑の日にはやはり鰻を食べて、暑い夏を乗り切ってみるのはいかがでしょうか。

～うなぎの茶碗蒸し～



材料（4人分）

- 卵 . . . 4個
 - うなぎ蒲焼き . . . 40g
 - 椎茸 . . . 2枚
 - 紅白かまぼこ . . . 4切れ
 - 銀杏 . . . 8個
 - だし汁 . . . 600cc
 - A { 塩 . . . 小さじ2/3
 - 醤油 . . . 小さじ1
 - みりん . . . 大さじ1と1/3
- *飾り：三つ葉、ゆずの皮

作り方

1. ボウルに卵を割りほぐしAの調味料、だし汁（冷）を合わせて、濾し器で濾す（卵液）。
2. 椎茸はいしづきを取り、そぎ切りにする。鰻は小さめの一口大に切り、かまぼこも切る。三つ葉は適当な大きさにカットする。
3. 器に三つ葉以外の具を入れ、1の卵液を加える。沸騰した蒸し器の中に入れ、中火で15～20分蒸す。三つ葉を仕上がる直前に加える。蒸しあがったら蒸し器から取り出し、ゆずの皮を添えて完成。

