

# 旬の野菜を食べよう ～夏野菜編～



夏野菜に豊富な水分やカリウムには、体の熱を冷やす効果（熱中症予防）やむくみを予防する効果（利尿作用）があります。また様々なビタミンには細胞の老化を防ぐ効果（抗酸化作用）があります。

### ◆代表的な夏野菜◆

トマト、キュウリ、茄子、ピーマン、パプリカ、南瓜、ゴーヤ、オクラ、とうもろこし等

### ★ ミニトマトときゅうりの胡麻和え ★

切って混ぜるだけ♪

#### 材料（2人分）

ミニトマト 8個  
 きゅうり 1/2本  
 塩(塩もみ用) ふたつまみ  
 A 砂糖 小さじ1  
     しょうゆ 小さじ1  
     すりゴマ 大さじ1  
     酢 小さじ1

#### 作り方

- 1、きゅうりは乱切りにし、塩をふたつまみ振って混ぜ、10分置く。ミニトマトのヘタを取り半分に切る。
- 2、①のきゅうりを絞って水気を切る。
- 3、ボウルにAの調味料を入れて混ぜ合わせ、きゅうりとミニトマトを加えて軽く和える。  
\*きゅうりに塩を振って水気を絞ると味のなじみが良くなります。



### ★ ゴーヤのおかかポン酢和え ★

ゴーヤはチャンプルーだけじゃない！暑い夏にさっぱり食べられます



#### 材料（2人分）

ゴーヤ 1/2本  
 削り節 お好みで  
 ポン酢 大さじ1

#### 作り方

- 1、ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種を取り除き、2～3ミリにスライスする。
- 2、沸騰したお湯でゴーヤを軽く混ぜながら1～2分、食感を残すように茹でる。ザルにあげて、流水で冷まして、水気を切る。
- 3、②をボールに入れて、削り節とポン酢を混ぜ合わせる。  
\*削り節のうまみがゴーヤの苦みが抑えてくれます。よく冷やしてどうぞ。

### ★ 夏野菜カレー ★

フライパンひとつで短時間 トマトの酸味が爽やかです



#### 材料（4人分）

ひき肉(鶏、豚、合びき何でも可) 300g  
 サラダ油 小さじ1  
 カレー粉 小さじ1  
 玉ネギ 1/2個 なす 1本  
 ミニトマト 8個 パプリカ 1個  
 おろしにんにく(チューブで可) 小さじ1  
 水 300cc  
 カレールウ 2かけ  
 A ケチャップ 大さじ1  
     ソース 小さじ1

#### 作り方

- 1、玉ねぎはみじん切り、なす、パプリカは1～2cm角、ミニトマトはヘタを取り4等分に切る。
- 2、深めのフライパンに油を熱し、弱～中火で①の玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、にんにく、ひき肉、カレー粉を加えて、ひき肉の色が変わるまで炒める。
- 3、①の玉ねぎ以外の野菜を全て加えて、軽く炒めたら、水を加えて、蓋をして中火で5～10分煮込む。
- 4、一度火を止め、ルウ、Aを加えて、再び弱火で時々混ぜながら5分煮込む。  
\*普通のトマトでも構いません。  
 \*ひき肉と小さく切った野菜により短時間で仕上がります。