



長い梅雨もようやく明け、本格的な夏がやってまいりました。

旬を迎えた夏野菜は彩も鮮やかで、見るだけでも元気が湧いてきます。でもそれだけでなく、夏バテや紫外線によるお肌の危機を防ぐ抗酸化成分もたっぷり含まれています。

上手に食生活に取り入れて、夏を爽やかに乗り切りましょう。

ふれあい食堂

盆棚飾り

御先祖様を迎えるための御盆棚(精霊棚=しょうりょうだな)で、真菰(まこも)を敷き、その上に季節の野菜や果物などをお供えします。

灯明に模したホオズキを供えたり、キュウリやナスで作った馬と牛を飾るのは、馬は極楽浄土と現生との行き帰りにご先祖様が乗るため、牛は荷物を引かせるため、などといわれます。



旬菜メモ

トマト



フランスでは「愛のリンゴ」、イタリアでは「黄金のリンゴ」と呼ばれ、世界でもっとも生産量の多い野菜です。「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺があるくらいトマトの効果は昔から知られています。

ビタミンA、Cが豊富な他、ルチン、リコピン、カリウムも富に含まれています。

トマトの鮮やかな赤い色のもとになっている、リコピンという成分は、抗酸化作用が高く、ビタミンCと協力して、体内の不要な活性酸素を撃退してくれます。リコピンは脂溶性なので、油と一緒に調理すると吸収率がアップします。

7月・8月の美味しい野菜・果物

野菜：茄子・枝豆・きゅうり・ズッキーニ・とうもろこし・トマト・ゴーヤ・ピーマン

果物：すいか・なし・イチジク・桃・杏



野菜たっぷりお献立

夏野菜のラタトゥユ



◆材料(4人分)

玉ねぎ…1/2 個
 トマト…1 個
 ズッキーニ…1/2 本
 セロリ…50g
 なす…2 個
 ピーマン…1 個
 赤パプリカ…1/4 個
 黄パプリカ…1/4 個
 ニンニク…1片(スライス)
 オリーブオイル…大さじ1+1/2(18g)
 ワイン…大さじ1(18g)
 トマト水煮缶…120g
 コンソメ顆粒…小さじ1(5g)
 塩…小さじ1/2弱(2.5g)
 こしょう…少々

◆作り方

- ①野菜は全て一口大に切る。
- ②なすは素揚げする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加え透き通るまで炒める。
- ④トマト、ズッキーニ、セロリ、なすを加えて炒めワイン、トマト水煮缶、コンソメを加えフタをし、時々混ぜながら煮汁がなくなるまで、弱火で30分煮る。
- ⑤ピーマン、パプリカを加え、塩、こしょうで味を調える。

野菜・果物の魅力



野菜・果物の成分で近年注目されているのが、植物科学物質（機能性成分）で、生きていくために必須ではありませんが、より良い健康の維持とがんや心臓病などの発症を抑制する効果が期待されています。

炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素のほか水分、食物繊維を加えた7大栄養素に次ぐ第8の栄養素ともいわれています。

皆様も最近よく聞く「リコピン」、「カテキン」、「アントシアニン」、「アリシン」といった成分で、植物の匂いや色、味などを形成しているものです。

ファストフードやジャンクフードに頼った食生活をされている方もいますが、食事はお腹をいっぱいにするだけでなく、生活習慣病の予防や改善、また美容効果も期待し、もう一度、自分自身の食生活を見直してみませんか？

こだわり惣菜

小松菜のナムル

つき朋で最近人気上昇中の小松菜のナムルをご紹介します。

韓国の家庭料理で、一般的には野菜を茹でて、塩や調味料・ごま油で和えたものを「ナムル」と呼びます。つき朋では、小松菜、もやし、人参、しめじ、竹輪を調理しています。

世界で一番野菜の摂取量が多いのは韓国です。日本人の年間摂取量の約2倍を食べています。さすが美容大国です。

焼肉のイメージがありますが、キムチやナムルが必ず付いていて、焼肉をするときに倍以上の野菜を食べるそうです。

野菜の様々な効果とゴマ、ごま油の効果でビタミン、ミネラル、食物繊維、抗酸化作用が期待できる優れたもの惣菜です。



お店紹介

つき朋周辺のお店を紹介します。
みんな人情溢れる暖かいお店ばかりです。

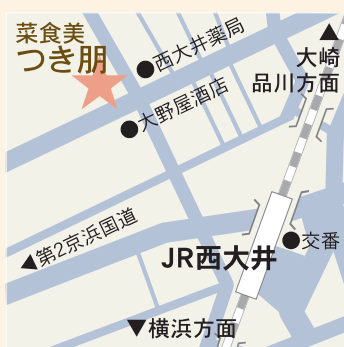
鮮魚 魚伊佐（うおいさ）

品川区二葉 3-22-1 TEL 03-3782-5862

つき朋のお魚惣菜の大半を仕入れさせて頂いているお店です。開店から60年になる地域でも老舗のお魚屋さんです。主に鮮魚を扱っていて、お刺身は好評です。ご注文に応じて盛り合わせもしてくれます。

●つき朋からのお知らせ

- つき朋の惣菜を宅配弁当としてお届けしています。家庭的で手作りの味をお楽しみ頂けます。詳しくは店員にお声掛け下さい。
- お台所でコンロの前に立つのが大変なこの時期です。つき朋の惣菜を食卓に採り入れて頂き、野菜のパワーで夏を乗り切ってください。



菜食美 つき朋



惣菜・宅配・食事処

〒142-0043 東京都品川区二葉3丁目6番6号

TEL 03-6426-8585 FAX 03-6426-8586

月～土曜 10:30～20:00 (日曜・祝祭日休み)

【イトインコーナー】

ランチ▶11:30～14:00 デイナー▶18:00～20:00

ホームページ <http://www.tukiho.com>

5%割引券

お1人様1回限り
総菜・弁当・イトインで
ご利用できます。
菜食美 つき朋
有効期限 8月31日