

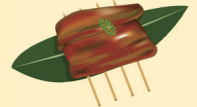


太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。また、きゅうりや茄子などのぶら下がり野菜は利尿効果や身体を冷やす効果があります。ただ、暑いだけではなく海水浴や花火大会など楽しみもたくさんの季節ですね。

ふれあい食堂

大暑(たいしょ)

7月23日頃(2013年は7月23日)、及びこの日から立秋(8月8日頃)までの時期をいいます。見ているだけで汗が噴出してきそうな名前ですね。最も暑い頃という意味もあります。また夏の土用が大暑の数日前から始まり、この時期は、蒸し暑さに襲われることで体力の消耗が激しくなるため、夏バテ防止のために精力のつくウナギを食べる習慣があります。



旬菜メモ

茄子(なす)



茄子に含まれている成分は、約94%が水分で、低たんぱく、低カロリーで、栄養価はあまり高くありませんが、ビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランス良く含んでいます。

また皮に「アントシアニン」、クロロゲン酸などの抗酸化成分「ポリフェノール」が含まれていて、体の老化を防ぐ、動脈硬化の予防、がんの発生・進行を抑制するなどの作用があるといわれています。

夏野菜は全般的に体を冷やす効果がありますが、茄子はとくにその作用が強く認められます。

7・8月の美味しい野菜・果物

野菜：茄子・枝豆・かぼちゃ・ズッキーニ・いんげん・トマト・おくら・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

麻婆茄子(まーぼなす)



◆材料(4人分)

茄子(中くらい)…4個(約320g)	酒…大さじ1と1/2(22g)
赤パプリカ…1/4個(約30g)	中華スープ…(水100g、ガラスープの素 小さじ1(5g))
黄パプリカ…1/4個(約30g)	甜麺位(てんめんじゃん)…大さじ1/2(10g)
豚ひき肉…100g	塩…少々
ゴマ油…大さじ1/2(9g)	水溶き片栗粉…適宜
にんにくみじん切り…小さじ1(6g)	揚げ油(分量外)
生姜みじん切り…小さじ1(6g)	
ねぎ…1/4本(約25g)	*市販の麻婆なすのタレが色々ありますが、アレンジして我が家の味をお試し下さい。
豆板醤(とうばんじゃん)…大さじ1/2(10g)	

◆作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、縦に6~8程度に切る。
- ②パプリカは縦に切る。
- ③茄子を揚げる。パプリカはサッと油に通す。
- ④フライパンにごま油を熱し、ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、生姜、にんにく、ねぎを加えて炒め、全体に油が回ったら豆板醤を加え、手早く炒める。
- ⑤香りが立ったら酒をふり、中華スープを入れ、煮立ったら、甜麺位、塩を加えて混ぜ、弱火にして3分ほど煮て水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥茄子、パプリカを加えて炒め合わせる。

野菜・果物の魅力



日差しの強い夏は、肌にとっては過酷な季節。日焼けした肌は、化粧品などの外側だけのケアでは限度があります。色とりどりの野菜や果物をたっぷり食べて、カラダの内側から美白を目指しましょう。

肌のダメージを回復させる野菜と果物として、ビタミンA（β-カロチン）が多く含まれ老化を予防するといわれているのが、かぼちゃ、ニンジン、トマトなどの緑黄色野菜。

シミ、そばかす、くすみを抑制するビタミンCが多く含まれているのがブロッコリー、ピーマン、えんどうなどの緑黄色野菜。グレープフルーツ、レモンなどの柑橘系やキウイフルーツ、イチゴなどです。

血流を良くし、肌の新陳代謝を高めるビタミンEが多く含まれているのがアボカド、大豆、ゴマ、ナッツなどです。

これらのビタミンは、どれも抗酸化作用が優れていますが、とくにビタミンCとEと一緒に取ると効果が高まります。

こだわり惣菜 イタリア風オムレツ

イタリアではフリッタータと呼ばれるイタリア風オムレツは具だくさんで、これだけでも軽い食事になるくらいです。フランス式のふんわりオムレツではなく、具材までしっかり焼き上げるのが特徴です。つき朋ではトマト、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、パルメザンチーズを入れています。卵とチーズの良質なたんぱく質とカルシウム、緑黄色野菜のビタミン、ミネラルで栄養満点の1品です。カラフルな色合いも食欲をそそります。温めてチーズトロリでも美味しいですが、冷めても美味しくイタリアン料理の前菜などにもしばしば登場します。冷えた白ワインなどと一緒には召し上がっては如何でしょうか。この時期にお薦めです。



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。

武蔵屋履物店 (むさしやはきものてん)

品川区二葉3丁目14-9 TEL 03-3782-2084

比較的高齢者用の履き心地重視、でも素敵なデザインの履物が揃っています。お値段もお手頃価格です。若い方にはこの夏、ビーチサンダルも良いですが、ぬくもりのある草履や下駄などはいかがでしょうか。草履や下駄なども豊富に取り揃えています。履物の簡単な修理も扱っています。

●つき朋からのお知らせ

- らくらく宅配弁当の他にも「つき朋」のお弁当、お惣菜を近隣の職場やご家庭にお届けします。二日前までにご連絡下さい。また配達範囲や内容など、詳しくは店員にお声掛け下さい。
- つき朋では少量(50g～)のお惣菜でもお買い求め頂けます。お一人暮らしで少しずつ色々な種類が召し上がりたい方や、お子様の離乳食のお手伝いなどにもご利用下さい。



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)

【イートインコーナー】

ランチ▶11:30～14:00 ディナー▶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・イートインで
ご利用できます。
菜食美 つき朋
有効期限8月31日