



梅雨があければ、いよいよ夏本番。暑さに対応できず体調も崩しがちで、食事が喉を通らないなどということはありませんか。バランスのとれた食事をきちんととらないと、夏バテや熱中症をお越しやすくなります。夏を元気に過ごすためにも、調理法や食べ方を工夫してビタミン豊富な旬の夏野菜・果物をたっぷり食べましょう。

ふれあい食堂

七夕(たなばた・しちせき)

中国に古くから伝わる、星祭りの説話と日本の棚機津女(たなばたつめ)の伝説とが合わさって生まれたそうです。七夕にそうめんを食べる習慣の由来については、そうめんが天の川のようなから、平安朝から朝廷の七夕の儀式にそうめんの原型がお供えされていた、そうめんを織姫の織り糸に見立てて裁縫が上手くなることを願うなど諸説あります。



旬菜メモ

ズッキーニ(ずっきーに)



大きなきゅうりのようですが、ズッキーニはかぼちゃの一種です。かぼちゃより水分を多く含み低カロリーです。

血圧を下げる作用や利尿効果などのあるカリウムは、同じ夏野菜であるトマトやきゅうり、なすよりも多く含まれています。ベータカロテンやビタミンB群が含まれていますので、身体の中での代謝を促進し、アンチエイジングにも貢献してくれます。

油で調理することで、ズッキーニに多く含まれるカロチンの吸収率をUPさせ、体の免疫を強化し、風邪の予防や粘膜の保護に効果があります。

7・8月の美味しい野菜・果物

野菜:ズッキーニ・茄子・枝豆・かぼちゃ・いんげん・トマト・オクラ・ピーマン

果物:すいか・メロン・なし・もも・ぶどう



野菜たっぷりお献立

夏野菜の揚げ煮(なつやさいのあげに)



◆材料(4人分)

かぼちゃ…1/8個(約140g)
ズッキーニ…1/2本(約100g)
茄子…2本(約150g)
オクラ…1/2パック(約50g)
赤パプリカ…1/2個(約45g)
醤油…大さじ3(約50g)
みりん…大さじ3(約50g)
鰹昆布だし…2カップ(約400g)

*シンプルな味付けで野菜本来の美味しさを味わって下さい。醤油の量はお好みで加減して下さい。

◆作り方

- ①かぼちゃ、茄子、赤パプリカは乱切り、ズッキーニは銀杏切り、オクラは斜め半分に切る。
- ②調味料は鍋で一度煮立て冷ましておく。
- ③低温の油で、かぼちゃ、茄子、ズッキーニ、オクラ、赤パプリカの順にそれぞれ揚げ、油を切ったら熱いうちに調味料に浸す。
- ④冷蔵庫で2~3時間冷やして味を染み込ませる。

*冷蔵庫で一晩置くとさらに味が染みて美味しく頂けます。

野菜・果物の魅力



高温多湿な日本の夏。体が一生懸命対応しようとして仕切れず、自立神経の働きやホルモンのバランスが崩れ食欲不振、睡眠不足で身体がだるくなる夏バテや、めまい、頭痛、失神、吐き気、異常な発汗などの症状がある熱中症をお起こしやすくなります。

熱中症の対策のひとつとして大切なのは発汗量に合わせた適度な水分、塩分補給です。水だけでなくスポーツドリンクや味噌汁などで適度な電解質や塩分も摂取しましょう。そして見直したいのが夏野菜・果物の力です。トマトやキュウリは90%以上が水分なので、1つ食べれば90cc程度の水分補給ができます。汗で失われるカリウムなどのミネラル類もとれるので一挙両得です。旬のすいかやメロン、ももは水分や果糖、ミネラルも豊富で、果糖はエネルギー源にもなるので、食欲がわかないときには冷蔵庫で冷やしてお召し上がり下さい。

こだわり惣菜 茄子味噌炒め

夏のおかずの定番メニュー茄子味噌炒め。淡白な茄子をこってりと味噌味にし、白いご飯のお供にぴったりです。トロツとした茄子の口当たりもたまりません。食欲の落ちる暑い時期にお薦めです。

つき朋では、茄子を一度素揚げしてピーマンと一緒に、味噌に出汁(だし)や砂糖、醤油を加えた味噌ダレでさっと炒めています。味噌などの溶けにくい調味料を直接加えると、グマになりやすいので味噌だれは事前に準備しておきます。

茄子は水分が多く、体を冷やす作用があります。暑さに負けそうな時、茄子を食べて体の熱を逃がしましょう。また茄子に含まれるコリンという成分には、胃液の分泌を促す働きがあり肝臓機能を高める効果があるため食欲不振に有効です。



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。

有限会社吉田電化サービス (よしだでんかサービス)

品川区二葉3丁目15-17 TEL03-3785-4020

夏は電化製品がフル稼働する季節です。調子が悪くなったり、使えなくなったりすることもあります。修理をするか新しい製品を購入するか考えてしまいます。そんな折にも気心知れた地元の電気屋さんならではの良さで家まで訪ねて来てくれて、電化製品の具合を見てくれたり、気軽に修理を頼んだり、新製品の紹介も丁寧にしてしてくれます。

●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