



'16年8月発行

8月 旬のたべもの

おくら、しそ、なす、トマト、ゴーヤ、とうもろこし、枝豆、きゅうり、ピーマン、さといも、うめ、梨、桃、ぶどう、すいか、あなご、あゆ、あじ、昆布 など…

今月はおくら

おくらの栄養

おくらにはβ-カロテン、ビタミンCを豊富に含む緑黄色野菜。カルシウムなどのミネラルや食物繊維も多く含む。粘り成分のペクチンには胃の粘膜の保護や整腸作用があり、たんぱく質の吸収も助ける。また、糖質の消化吸収速度を穏やかにし、血糖値を安定させる働きがある。

H28.7.19現在
おくらの小売価格
98~128円/袋

旬: 7月~9月
主な産地: 鹿児島、高知、沖縄

おくらをおいしく食べよう!

●選び方

- 産毛がしっかりと生えているもの
 - 緑色が鮮やかなもの
 - 軸の切り口が黒ずんでいないもの
 - 小ぶりで弾力があるもの
- (大きく成長している物は固く、苦味がでる)

●保存

- 新聞紙で包み、冷暗所もしくは冷蔵庫で保管
- 固めに茹でて、フリーザーバッグ等に小分けして冷凍保管



<アイスの種類>

熱い夏に特に美味しいアイス。同じように見えても、乳成分の量によって、「アイスクリーム」「アイスマルク」「ラクトアイス」に分けられています。今回は、その種類の違いをご紹介します!

- アイスクリーム** 乳固形分15%以上(うち乳脂肪分8%以上) 乳固形分・乳脂肪分が最も多く含まれているもの。アイスの中でミルクのコクが最も感じられ栄養価も高い種類。濃縮乳を使用したり、生クリームを混ぜ合わせたものもある。
- アイスマルク** 乳固形分10%以上(うち乳脂肪分が3%以上) アイスクリームに比べ、乳固形分と乳脂肪分は低め。そのためミルクのコクはやや控えめだが、牛乳と同じ位、乳成分を含む。アイスマルク製品の中には、植物性脂肪が配合されているものもある。
- ラクトアイス** 乳固形分3%以上 乳固形分がアイスマルクより更に少ないもの。比較的リーズナブルな商品が多い。「ラクトアイス」の「ラクト」とはラテン語で「乳」という意味。風味を出すため植物系油脂を配合。
- 氷菓** 乳固形分3%未満 かき氷、アイスキャンディー、シャーベット、ジェラートなど、砂糖や果汁等を混ぜ合わせたものを凍らせて作る物を指す。



アイスに賞味期限が無いのは何故?

食品衛生法(乳等省令)やJAS法で定められたアイスの保管温度は-18℃以下。この温度では細菌が増えることはなく、長期間保存しても品質変化は極めてわずか。そのため「アイスクリーム類にあっては、期限及びその保存方法を省略することができる」と定められているのです。

※アイスには脂肪・糖分が多く含まれているので食べ過ぎないように注意しましょう。



<オススメの献立>



- 主食: ごはん(120g・202kcal)
- 主菜: おくらのカレー醤油炒め
- 汁物: トマトと卵のスープ
- 副菜: はんぺんのチーズ焼き
- 副菜: みょうがの甘酢漬け

献立の栄養価

エネルギー量

502 Kcal

塩分

2.2g

糖質: 56.4g

脂質: 15.9g

たんぱく質: 24.0g

食物繊維: 5.7g

<バランスよく栄養をとるために…>

からだにうれしい食べ合わせ

◆おくら+豚ひき肉

おくらに含まれるβ-カロテンは油と一緒に取ることで体の中で利用されやすくなる。また、ねばねばの成分ムチンは豚肉の主成分であるたんぱく質の吸収を助ける為、スタミナアップに効果的。

◆みょうが+酢

みょうがは代表的な薬味野菜の一つであり、特徴的な香りの成分アルファピネンに食欲を増進させる働きがある。同様に酢にも食欲増進の働きがあるため、暑くて食欲が落ちてしまいがちな夏にピッタリの組み合わせ。

◆トマト+卵

トマト・おくらにはビタミンCが豊富に含まれている。特にトマトに含まれるリコピンは活抗酸化作用が特に高く、美白作用やシワ・たるみから肌を守るといった美肌作用があります。また、トマトに含まれるビタミンB₆は髪や肌を作るたんぱく質の吸収を助ける働きがあるため、日焼けが気になるこの時期の肌には特にオススメの組み合わせ。

献立のポイント

🌸酸味や香りで、おいしく減塩

カレー粉やみょうがの風味・お酢の酸味をアクセントにして、塩分が少なめでも満足感を得られる味付けのレシピに!

🌸夏バテ予防にピッタリの組み合わせ!

胃の粘膜を保護する働きを持つオクラや、ビタミンB₁、たんぱく質が豊富な豚ひき肉、食欲を増進させるお酢、みょうがなど夏バテ予防に効果がある食材をたっぷり組み合わせています。

そうめんと冷や麦の違いとは?

夏の定番でもあるそうめんと冷や麦。何気なく目にしてはいると思いますが、明確な違いはご存知でしょうか? 乾麺の太さの定義(JAS規格)では、【そうめん:直径1.3mm未満】、【冷や麦:直径1.3mm以上、1.7mm未満】1.7mm以上になると冷や麦ではなく「うどん」と規定が決められています。そうめん・冷や麦ともに機械製で作る「乾麺類」と、手作業による「手延べ干し麺」の2種類の製法があり、手作業で作る麺に限り1.7mm未満のものは「そうめん」「冷や麦」とどちらで呼んでも構わないそう。ちなみに、色つきの麺はもともと冷や麦だけに入っていたもの。見かけが似ている2種類は製造者でも見分けるのが難しいため、色付きが入っているのが「冷や麦」、入っていないのが「そうめん」として区別していたそうです。今では飾りとしてそうめんにも色つきの麺が含まれています。





今月のおすすすめレシピ



主菜

おくらのカレー醤油炒め

調理時間 約15分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
149 kcal	0.8 g
	食物繊維
	2.9 g

<材料・2人分>

okra 10本、豚ひき肉100g、醤油 小さじ1と1/2、カレー粉 小さじ1
塩 少々

<作り方>

1. okraは塩(分量外)をまぶしてこすり合わせて産毛を取り、洗い流す。水気を良く切り、がくを削る。斜め半分に切る。
2. フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。塩少々を振り、パラパラになるまで炒める。
3. 豚ひき肉に火が通ったら、okra・カレー粉・醤油を加えて香りがたつまで炒める。
4. お皿に盛りつけて出来上がり。



okraに塩をまぶして全体を軽くこすると、うぶ毛が取れて表面がなめらかになるほか、色鮮やかになるなどの効果もあります！

汁物

トマトと卵のスープ

調理時間 約10分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
64 kcal	0.8 g
	食物繊維
	1.0 g

<材料・2人分>

トマト 1個、卵 1個、水 380cc、鶏ガラスープの素 小さじ2
塩 少々、こしょう 少々

<作り方>

1. トマトはタテ半分に切って、ヘタを取り、1cm幅のくし形切りにする。卵を割り、溶きほぐす。
2. 鍋に水を沸かし、トマトを加える。煮立ったら火を弱め、アクを取る。
3. スープの素を加える。
4. 溶き卵を全体に流し入れ、煮立ったら底の方から軽く混ぜる。お椀によそってできあがり。



スープが濁らないよう、卵を入れてからは煮立つまでかきまぜないようにして下さい。卵は箸に伝わせながら入れると塊にならずふんわり仕上がります！

副菜

みょうがの甘酢漬け

調理時間 約20分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
17 kcal	0.0 g
	食物繊維
	0.7 g

<材料・2人分>

みょうが 6個、穀物酢 大さじ1、水 大さじ1、砂糖 小さじ2

<作り方>

1. 穀物酢・水・砂糖を溶かし合わせる。
2. みょうがは良く洗って縦半分に切り、熱湯でサッと茹でてザルにとる。
3. みょうがが熱いうちに1の調味液に漬ける。
4. 冷めたらお皿に盛りつけ出来上がり。



みょうがに含まれる「アントシアン」という色素が酢によって酸性になり、鮮やかなピンク色になります！

副菜

はんぺんのチーズ焼き

調理時間 約10分



栄養価(1人分)

エネルギー量	塩分
70 kcal	0.6 g
	食物繊維
	0.7 g

<材料・2人分>

はんぺん 1/3枚、枝豆(ゆで) 60g、ピザチーズ 20g

<作り方>

1. はんぺんは2cm各程に切る。枝豆をさやから出す。
2. 耐熱皿にはんぺんと枝豆を盛り、ピザチーズを散らす。
3. トースターで焼き目がつくまで焼き、出来上がり！



簡単に作る事ができ、お酒のおつまみにもオススメです！

無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！

<http://www.phmirai.co.jp/>

株式会社 ファームらい 地域医療連携室

