

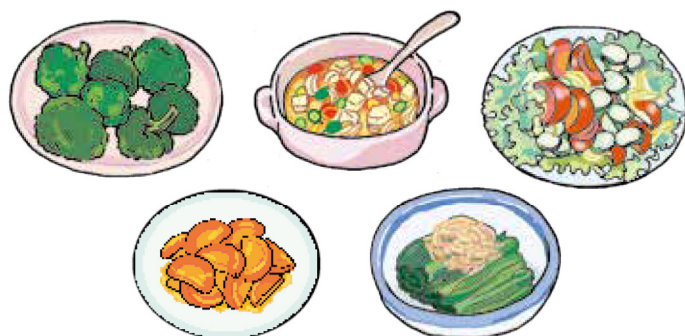


杉並区

野菜の レシピ

2021・春夏号

あなたの健康、そして感染症などに負けない
からだづくりのために
あと一皿の野菜をプラスして、バランスの良い食事を
野菜は1日350gを目標に！



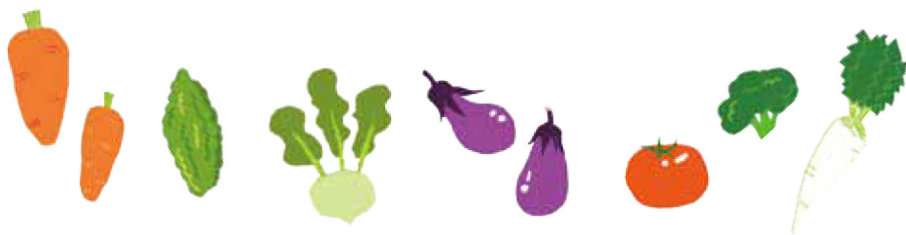
野菜は、ビタミンやミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にもその効果が期待されることから、厚生労働省は身体に必要な1日分の野菜量として、350g(野菜料理で5皿)を推奨しています。

このおいしい野菜のレシピは、「**毎日プラス1皿の野菜**」を合言葉に季節ごとの旬の杉並野菜を使って作れるように、JA東京中央杉並中野地区女性部、杉並区食育推進ボランティアの皆様からの提案と創意工夫により作成したものです。

また、おいしい野菜の見分け方・旬の時期・保存方法については、JA東京中央杉並中野地区女性部の皆様から情報提供していただきました。

今回の「野菜のレシピ2021・春夏号」では、今まで作成した野菜のレシピ集から、春夏が旬の野菜を使った料理を掲載しております。

是非ご活用いただき、日々の食卓に加えて頂けますようお願いしております。



適量でバランスよく食事をするのが、
免疫力を保つためにとても重要です。

副菜(野菜・きのこ・海藻類)

体の調子を整える

主菜(肉・魚・卵・豆類)

丈夫で強い体をつくる



主食(ご飯・パン・めん類)

体と脳を動かすエネルギー源

野菜には、ビタミンやミネラルが多く含まれています。ビタミンやミネラルは、体内で行われるさまざまな代謝のサポートをしています。

その他にも主食に多く含まれる炭水化物や、お肉やお魚などの主菜に含まれるたんぱく質・脂質などの栄養素をしっかりと摂ることで、免疫に関わる細胞がきちんと働き、免疫力を保つことができます。

目次

- なばな p.2~3
- キャベツ p.4~5
- スナップえんどう p.6~7
- ゴーヤ p.8~9
- たけのこ p.10~11
- 玉ねぎ p.12~13
- パプリカ p.14~15
- ミニトマト p.16~17

なばな



●おいしいなばなの見分け方

つぼみがギュッとしまっていて、花が開いていないもの。葉や茎など、全体が青々としてハリがあるもの。

●なばなの豆知識

なばなには和種と洋種があります。洋種なばなの一種と考えられているものの中に、東京の伝統野菜「のらぼうな」があります。

●旬の季節

1～3月

●保存方法のコツ

濡らした新聞紙やキッチンペーパーで根元を包んで保存袋に入れるか、半分に切ったペットボトルやグラスに3cm程の水を入れてなばなをさし、上からポリ袋をかぶせて輪ゴムで止めてから冷蔵庫(野菜室)で立てて保存します。

冷凍するときは、向きを揃えて保存袋に入れて冷凍します。冷凍したものは凍ったまま根元から熱湯に入れて茹で、冷水にとってから水気を絞り、使いやすい長さで切ってお浸しや炒め物にも使えます。

●保存目安

冷蔵……4～5日 冷凍……1ヵ月

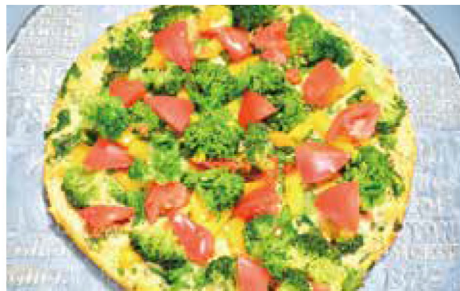
●なばなの栄養素

なばなはビタミンやミネラルが豊富に含まれた緑黄色野菜です。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンE、葉酸、鉄などを含みます。特に和種なばなは、野菜の中でも鉄の含有量がトップクラスです。(和種なばな(生)100g当たり2.9mg)

鉄の1日の推奨量は、男性18～74歳で7.5mg、女性18～64歳(月経なし)で6.5mg、女性15～49歳(月経あり)で10.5mgです。

鉄にはヘム鉄・非ヘム鉄があり、ヘム鉄は動物性食品(肉類・魚類など)、非ヘム鉄は植物性食品(野菜など)に含まれており、体への吸収率はヘム鉄の方が高いと言われています。しかし、非ヘム鉄もビタミンCと一緒に摂ることで吸収率は高くなります。和種なばなの場合、ビタミンCを100g中に130mg含んでいます。

オープンオムレツ



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 129kcal
◆鉄 1.6mg
◆食塩相当量 0.9g



材料(4人分) 4人

なばな……………80g
キャベツ……………60g
ブロッコリー……………40g
パプリカ(黄)……………40g
トマト(ミニトマトも可)……………80g
サラダ油……………大さじ1
卵……………4個
①牛乳……………大さじ2
塩……………小さじ1/2

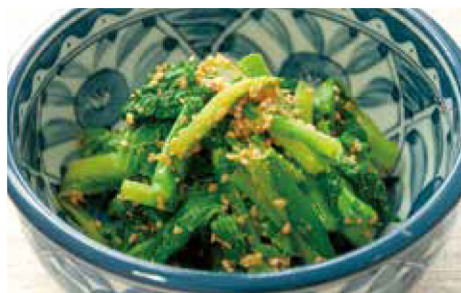
作り方

- 卵は①を加え、溶きほぐす。
- なばなは茹で、冷水にとったのち水気を絞り、茎と葉は1cmの長さに切る。ブロッコリーは、小房に分けて茹でる。
- フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し、千切りにしたキャベツを広げる。
- なばなの茎と葉は、③の上に散らす。
- ブロッコリー、なばなの花の部分、1cm角に切ったピーマン、くし形に切ったトマトを色良く並べ、蓋をして弱火で8分程蒸し焼きにする。
- 好みでケチャップを付ける。

なばなのナムル

材料(4人分) 4人

なばな……………300g
コチュジャン……………大さじ1
①しょうゆ……………大さじ1
すりおろしにんにく…小さじ1/2
ごま油……………大さじ1と1/2
炒りゴマ半ずり……………大さじ1と1/2
塩……………少々



作り方

- なばなは塩少々を加えた熱湯で色よく茹で、冷水にとったのち水気を絞り、長いものは半分に切る。
- ボウルに①の調味料を入れ、混ぜ合わせてからごま油を入れ、①を和える。
- 器に盛り、炒りごまをふる。

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 101kcal
◆鉄 2.6mg
◆食塩相当量 1.6g



キャベツ

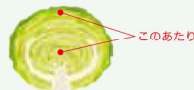
●旬の季節

4～6月

(冬キャベツは11～3月)

●おいしいキャベツの見分け方

球がしっかりと重く、色ははっきりとしているもの。



●キャベツの豆知識

キャベツにはビタミンCも含まれていますが、ビタミンCは外側の葉と芯に近い部分に多く含まれています。春キャベツは、巻きがゆるく葉が軟らかいので外側の葉もぜひ料理に使ってみましょう。

●保存方法のコツ

芯から水分が抜けるので、カットしたものでもまず芯を切り取ります。冷涼な気候を好むので保存袋に入れて冷蔵しましょう。丸ごとなら、冬場は新聞紙にくるんで常温保存、夏場は芯をくりぬいてティッシュペーパーをつめ、新聞紙にくるんで冷蔵保存すると長持ちします。冷凍する時は生でざく切りなど食べやすい大きさに切り保存袋に入れて冷凍すれば、食感は変わりますが甘味は増します。自然解凍するとべちゃっとしてしまうので、必ず凍ったまま調理をしましょう。しんなりした食感になるので野菜炒めや焼きそば、スープ、パスタに利用できます。

●保存目安

カット……1週間

丸ごと……2週間

冷凍……1カ月

●キャベツの栄養素

キャベツはビタミンCや、腸内環境改善や便通促進に効果のある食物繊維などが含まれています。(キャベツ(生)100g当たり水溶性食物繊維0.4g、不溶性食物繊維1.4g)。キャベツは葉1枚で80g程度なので、1枚で食物繊維を1.44g摂取することができます。また、ビタミンU(キャベジン)を含んでいます。ビタミンUはキャベツから発見されたビタミン様物質で、胃粘膜を修復する働きがあるとされています。

春キャベツのサラダ



1人当たりの
栄養成分

- ◆エネルギー
- ◆食物繊維
- ◆食塩相当量

49kcal
1.7g
0.3g



材料(4人分) 4人

- キャベツ……………200g
- 絹さや……………70g
- 新玉ねぎ……………70g
- ごま油……………小さじ2
- ④しょうゆ……………小さじ2
- 粉チーズ……………小さじ2
- 炒りゴマ……………小さじ2

作り方

- ①キャベツは一口大に切る。
- ②絹さやは筋を取り、さっと茹でる。
- ③玉ねぎはうす切りにして、水にさらす。
- ④野菜の水気を切り、④で和える。
- ⑤炒りゴマをふる。

春キャベツとトマトのスパゲティ

材料(2人分) 2人

- キャベツ……………1/2個(450g)
- トマト(ミニトマトも可)…中1個
- ツナ缶……………1缶(75g)
- (カニ缶でもOK+しょうゆ小さじ1)
- ベーコン……………40g
- スパゲティ……………200g
- にんにく……………1片
- オリーブオイル……………大さじ1
- コンソメ……………1個
- タカの爪……………1本



1人当たりの
栄養成分

- ◆エネルギー 704kcal
- ◆食物繊維 10.3g
- ◆食塩相当量 1.8g



作り方

- ①深めのフライパンにお湯をたっぷり入れ、沸騰させる。
- ②キャベツをやや大きめの一口大に手でちぎっておく。(芯ははずす)
- ③にんにくはみじん切り、ツナ缶の油を切っておく。トマトはヘタを取り、ザク切り。ベーコンは細切り。
- ④①にキャベツを入れ1分茹で、取り出す。(茹で汁は捨てない)
- ⑤④にスパゲティを入れ、表示通り茹でる。
- ⑥茹で汁を250ccとっておく。
- ⑦フライパンを熱し、オリーブオイルとにんにくを入れ、香りが立ったら、ベーコン、スパゲティ、キャベツ、ツナ缶を入れる。
- ⑧茹で汁を入れながら炒め、コンソメ、種を取ったタカの爪をハサミで小口切りして混ぜる。
- ⑨火を止めてからトマトを入れ、混ぜる。仕上げに塩、こしょうで味を調える。

スナップえんどう



●旬の季節

4~5月

●スナップえんどうの豆知識

スナップえんどうはアメリカで開発された品種で、おやつ感覚で食べられるためスナックえんどうとも呼ばれます。ふつうは、豆が熟するとさやはかたくなりますが、スナップえんどうは豆が熟してもさやがやわらかいままなのが特徴です。スナップえんどう以外にさやごと食べられるものには、さやえんどう(絹さや)などがあります。

●保存方法のコツ

乾燥に弱いので、購入時に入っていた袋から取り出し、さやの汚れを取って水気を拭き取り、保存袋に入れて冷蔵庫(野菜室)で保存します。

生のまま冷凍すると色や食感が悪くなるので、茹でてから冷凍します。ヘタと筋を取り、固めに茹でて冷ましてから保存袋に入れて冷凍します。凍ったままで煮物や汁物に利用できます。自然解凍か、さっと茹でて使うことができますが、少し食感が悪くなるので細切りに切って利用した方が良いでしょう。

●保存目安

冷蔵……1週間 冷凍……1ヵ月

●スナップえんどうの栄養素

スナップえんどうは、β-カロテン、ビタミンC、葉酸、カリウムなど様々なビタミン・ミネラルを含みます。含有量が特出した栄養素はありませんが、葉酸は若ざや(生)100g当たり53μg含まれており、体中に酸素を運ぶ赤血球の形成や、胎児の正常な発育に関わります。

💡葉酸の1日の推奨量は、男女ともに12歳以上で240μgです。ただし、妊婦の方や授乳婦の方はさらに必要になります。葉酸は、ほうれん草など緑黄色野菜やレバーに多く含まれています。ちなみに、葉酸という名前はほうれん草の抽出物から発見されたので、ラテン語で「葉」を意味する言葉から命名されたと言われていいます。

イカと野菜の味噌炒め



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 147kcal
◆葉酸 38μg
◆食塩相当量 1.0g



材料(4人分) 4人

ロールイカ……………250g
スナップえんどう……………80g
玉ねぎ……………100g
生椎茸……………60g
茹でたけのこ……………70g
にんじん……………50g
にんにく……………1片
サラダ油……………大さじ1
①味噌……………大さじ2
②砂糖……………大さじ1と1/2
③酒……………大さじ1と1/2

作り方

- ①イカは斜め格子の切り込みを入れて、一口大に切る。
- ②スナップえんどうは筋を取る。玉ねぎはくし形、椎茸は半分、茹でたけのこ、にんじんは短冊に切る。
- ③うす切りにしたにんにくを弱火で炒め、イカを入れ、強火でさっと炒め、取り出す。
- ④③に②の野菜を加え、玉ねぎが透き通ってきたらイカをもどし、混ぜ合わせた①を入れ、炒め合わせる。

春野菜のレモンバター蒸し煮

材料(4人分) 4人

豚肉(生姜焼用)……………200g
キャベツ……………100g
小松菜……………100g
にんじん……………1/2本(75g)
パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
スナップえんどう……………60g
レモン……………2枚(薄切り)
バター……………20g
水……………大さじ3
塩……………小さじ3/4
こしょう……………少々



1人当たりの
栄養成分

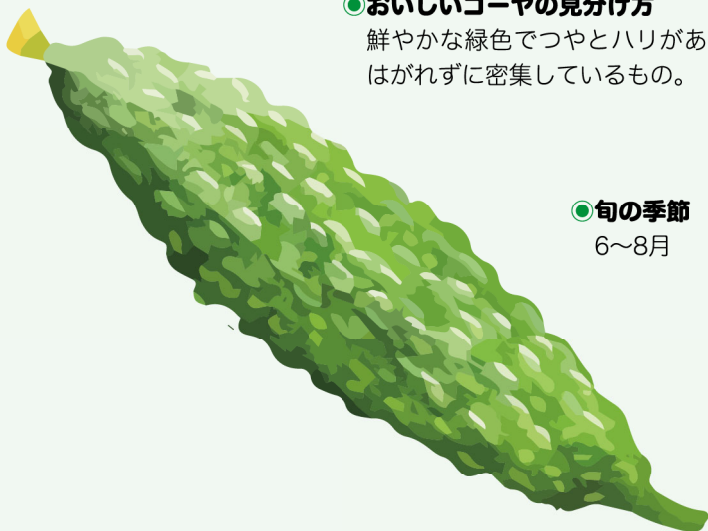
◆エネルギー 153kcal
◆葉酸 82μg
◆食塩相当量 1.3g



作り方

- ①フライパンに一口大に切った豚肉を入れ、塩をからめて5分ほどおく。
- ②キャベツは5cm角位のざく切り、小松菜は5cmの長さに切る。にんじんは5cm長さの短冊切りにする。パプリカは細切りにする。スナップえんどうは筋を取り、半分に割く。
- ③①のフライパンに、②とその他のすべての材料を加えて中火にかけ、沸騰したら、蓋をして8分ほど煮る。

ゴーヤ



●おいしいゴーヤの見分け方

鮮やかな緑色でつやとハリがあり、イボがはがれずに密集しているもの。

●旬の季節

6～8月

●ゴーヤの豆知識

苦味が苦手な方は、塩もみしてさっと熱湯をかけると苦みがやわらぎます。種とわたは苦みが強いので、スプーンなどでしっかり削って取り除くとやわらぎます。

●保存方法のコツ

種とわたの部分から傷むのですぐに縦半分に切り、スプーンで取り除き、カットしたものをラップでぴったりと包み、冷蔵庫(野菜室)で保存します。丸ごとの場合は25度以下なら常温保存もできます。

水分が多いので冷凍するときは茹でて水分を減らすのがコツ。縦半分に切り、種とわたを取り除き、薄切りにして固めに茹でた後、粗熱をとり水気を拭き取り保存袋に入れて冷凍します。凍ったままチャンプルーやきんぴらなどの炒め物、スープなどに使えます。お浸しや酢の物、サラダにするときは自然解凍。半解凍で水気を絞って利用すると、水っぽくならず美味しく仕上がります。

●保存目安

冷蔵……1週間 冷凍……1ヵ月

●ゴーヤの栄養素

ゴーヤは別名「にがうり」と言い、その苦みが特徴的な夏の代表的な野菜です。その栄養素は、ビタミンCやカリウムなどのビタミン・ミネラルがあります。ゴーヤ(生)100g当たりビタミンCは76mg、カリウムは260mgです。カリウムは、正常な血圧を保つために必要な栄養素で、体内の余分な水分を体の外に出す効果もあります。

●…JA女性部より情報提供

ゴーヤの梅ツナ和え



材料(4人分) 4人

- ゴーヤ……………1本(220g)
- みょうが……………2個(20g)
- 梅干し……………2個
- ツナ缶(オイル漬け)……………1缶
- 白ゴマ……………少々
- ポン酢……………大さじ2

1人当たりの
栄養成分

- ◆エネルギー
- ◆ビタミンC
- ◆食塩相当量

70kcal
42mg
1.7g



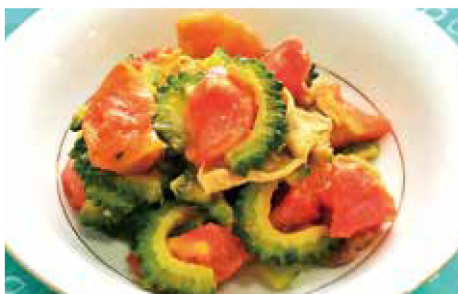
作り方

- ①種とわたを取り除いたゴーヤを2cmの厚さに切り、熱湯で1分程度ゆがき、さっと水にさらし、水気を切る。
- ②みょうがは縦半分になり、斜め薄切りにしたものをさっと水にさらしてアク抜きをし、ザルにあげる。
- ③梅干しは種を取り、包丁でたたいておく。
- ④ボウルに①②③とツナ缶(汁ごと)、ポン酢を入れてよく和えたら器に盛り、白ゴマをふる。

ゴーヤとトマトのカレー炒め

材料(4人分) 4人

- トマト……………4個(680g)
- ゴーヤ……………1本(220g)
- 豚薄切り肉……………200g
- 塩……………小さじ1/2
- カレー粉……………小さじ1と1/2
- サラダ油……………小さじ2
- にんにく……………1片



作り方

- ①トマトはヘタを取り、ざく切り。ゴーヤは種とわたを取り、薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉を炒め、ゴーヤを加えてさらに炒める。
- ③ゴーヤに火が通ったら、塩、カレー粉、トマトを加えて、炒め合わせる。

1人当たりの
栄養成分

- ◆エネルギー
- ◆ビタミンC
- ◆食塩相当量

197kcal
69mg
0.9g



たけのこ



● おいしいたけのこの見分け方

あまり大きくなく、穂先が黄色く切り口が瑞々しいもの。節目が狭いもの。

● 旬の季節

4月

● 調理をする際のポイント

生たけのこは、米ぬかと一緒に茹でてアク抜きをしてから使いましょう。

● 保存方法のコツ

皮つきを手に入れたらすぐに茹で、粗熱を取り、かぶるくらいの水を入れた保存容器に移し替え冷蔵します。毎日水を換えて保存をしましょう。

たけのこ独特のえぐみ成分は土から掘り出したあとからどんどん増加していくので、茹でてアク抜きしてから利用します。

茹でたたけのこは薄いくし形など使いやすい大きさに切り揃え、水気を切って保存袋に入れ冷凍します。味付けてから冷凍も可能です。薄く切っているので、凍ったまま煮物や炒め物に利用したり、レンジ解凍で10秒ほど加熱してから使うこともできます。多少食感は落ちますが、風味はそのまま美味しく料理できます。

● 保存目安

冷蔵(茹でたもの)……1週間 冷凍……1ヵ月

● たけのこの栄養素

たけのこには食物繊維やカリウムが多く含まれています。

(たけのこ(生)100g当たり水溶性食物繊維0.3g、不溶性食物繊維2.5g)

不溶性食物繊維は、腸の中で水分を含んで膨らむことで便のかさを増やし排便を促進します。ただし、不溶性と水溶性のものをバランスよく摂ることが大切です。水溶性食物繊維が多い食品としては、こんにやくなどがあります。

● 1日に摂りたい食物繊維の目標量は、男性18～64歳で21g以上、女性15～64歳で18g以上です。一度の食事で摂ることは難しいので、毎回の食事で少しずつ摂ることを意識しましょう。

● たけのこの豆知識

たけのこは部位によって相性のよい調理法や料理があります。穂先は煮物や和え物に、根元は硬めなのでさいの目切りなど細かくして炊き込みご飯などに使い、中心は、歯ごたえをいかして煮物や炒め物、天ぷらなど様々な料理に使うことができます。

たけのこ入り混ぜご飯



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 461kcal
◆食物繊維 3.2g
◆食塩相当量 1.3g



材料(4人分) 〇〇〇〇

米……………2合
茹でたけのこ……………100g
ごぼう……………50g
にんじん……………1/3本(50g)
椎茸……………3個(50g)
いんげん……………10本(75g)
合挽き肉……………150g
ごま油……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………小さじ1
酒……………大さじ2
① しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1

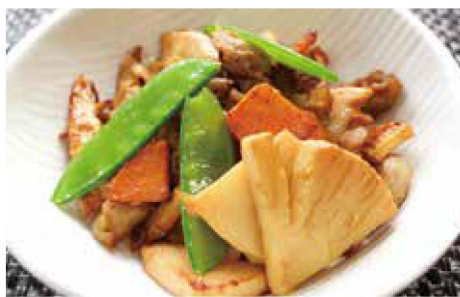
作り方

- ①ご飯を炊く。その間にたけのこ、ごぼう、にんじん、椎茸、いんげんを7~8mmの角切りにする。
- ②挽き肉を炒め、しょうゆ小さじ1を入れる。火が通ったら、肉をお皿に移す。
- ③肉を炒めたフライパンの油をふきとり、ごま油大さじ1を入れ、ごぼう、たけのこ、にんじんの順に入れ、炒める。
- ④③にごま油大さじ1/2をたして椎茸、いんげんを入れ、酒を入れて蓋をする。弱火で1~2分したら肉を入れ、①を入れて炒める。
- ⑤ご飯と④をよく混ぜ合わせる。

たけのこと豚肉のバターしょうゆ焼き

材料(4人分) 〇〇〇〇

茹でたけのこ……………300g
絹さや……………12枚(30g)
にんじん……………1/3本(50g)
豚こま切れ肉……………250g
しょうゆ……………大さじ1と1/2
すりおろしにんにく……………少々
サラダ油……………大さじ1
バター……………大さじ1強(15g程度)



作り方

- ①茹でたけのこは、穂先と根元に切り分け、根元は短冊切り、穂先は縦8等分に切る。にんじんは短冊切りにする。絹さやは筋をとる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、茹でたけのこ、にんじん、豚肉を加え、炒める。豚肉の両面が焼けたら絹さやを加えて、さっと炒める。
- ③②に、しょうゆとすりおろしにんにくを加えて混ぜた後、バターを加えて溶かしからめる。

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 229kcal
◆食物繊維 3.1g
◆食塩相当量 1.1g



玉ねぎ

●おいしい玉ねぎの見分け方

球がしっかりしているもの。



●旬の季節

3～6月

●玉ねぎの豆知識

玉ねぎの調理に涙はつきものですが、これは玉ねぎに含まれるアリインという物質が原因です。玉ねぎを冷やしておくことで涙が出にくくなります。

また、むきにくい皮は水に少しつけておくだけでスルッと簡単にむくことができます。

●保存方法のコツ

使いかけで皮をむいてしまったものは、ラップに包んで冷蔵します。丸ごとなら湿度が高いと傷みやすいので、風通しの良い冷暗所で保存します。

冷凍する時は生で縦薄切りにして保存袋で冷凍します。水気が出てしまいますが、逆に甘みは凝縮されるので、甘みを生かした料理に活用できます。凍ったままカレーやシチュー、スープなどの煮込み料理や炒め物に利用できます。

また、薄切りにしてから茶色に色づくまでよく炒め、粗熱を取り、使いやすい量にラップで小分けして保存袋に入れ冷凍するのもおすすめです。炒めることで水分が抜け甘みが際立ち、日持ちもします。ビーフシチューなど、手間がかかる料理に加えると味とコクが増し、調理時間の短縮にもなります。

●保存目安

使いかけ……3～4日 丸ごと……1～2ヵ月 冷凍……1ヵ月

●玉ねぎの栄養素

玉ねぎは、含有量として多くありませんが、ビタミンB₆や食物繊維などを含んでいます。ビタミンB₆は、たんぱく質の代謝や健康な皮膚や粘膜の維持を助ける栄養素です。たんぱく質の摂取量が多くなると、ビタミンB₆の必要量も多くなるので内野菜炒めなどには玉ねぎも入れるとよいでしょう。

※ビタミンB₆は穀物や鶏肉などに多く含まれており、主食・主菜・副菜をきちんと食べていれば不足することはほとんどありません。

●…JA女性部より情報提供

新玉ねぎのステーキ



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 224kcal
◆ビタミンB₆ 0.3mg
◆食塩相当量 1.1g



材料(4人分) 4人

玉ねぎ……………小2個(300g)
ベーコン(薄切り)……………4枚
とろけるスライスチーズ……………4枚
細ねぎ……………適量
炒りゴマ……………適量
油……………少々
味噌……………大さじ1/2
甘酒……………大さじ1
④みりん……………大さじ1/2
すりゴマ……………大さじ1/2
マヨネーズ……………大さじ1/2

楊枝

作り方

- ①玉ねぎは1.5cm幅の輪切りにして8切れ用意し、15分ほどおく。
- ②④の調味料をよく混ぜ合わせておく。ベーコンは縦に半分に切る。
- ③玉ねぎのまわりをベーコンで巻き、楊枝でとめ、油をひいたフライパンに並べて蓋をし、両面をこんがり焼く。
- ④玉ねぎの表面に④を塗り、チーズをのせて蓋をし、チーズが溶けるまで弱火で蒸す。
- ⑤器に盛り、細ねぎと炒りゴマを散らす。

夏野菜のポトフ

材料(4人分) 4人

なす……………1本(80g)
じゃがいも……………2個(150g)
玉ねぎ……………1個(200g)
にんじん……………1本(100g)
ズッキーニ……………中1/2本(100g)
いんげん……………6本(50g)
とうもろこし……………1/2本(150g)
トマト……………中1個(170g)
ベーコン(角切り)……………150g
コンソメ……………1個
水……………600cc
塩……………少々
黒こしょう……………少々



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 267kcal
◆ビタミンB₆ 0.34mg
◆食塩相当量 1.9g



作り方

- ①なす、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニは乱切りにする。いんげんは3~4cmに切る。とうもろこしは半月切り、トマトは8等分に切る。ベーコンは3~4cmに切る。
- ②水、コンソメ、にんじん、ベーコンを鍋に入れ、火にかけて2分程煮立て、次に、じゃがいも、とうもろこし、なす、玉ねぎ、ズッキーニ、いんげんを入れ、野菜に火が通ったら最後にトマトを入れる。
- ③塩、こしょうで味を調える。

パプリカ

●おいしいパプリカの見分け方

全体につやとハリがあり、色むらがなく色がはっきりしているもの。



●旬の季節

6~10月

●パプリカの豆知識

100g以上の大型の肉厚ピーマンのことをパプリカと呼びます。色は、赤や黄、オレンジなどカラフルで、料理に使うと見た目がぐっと華やかになります。ちなみに、普段食べている緑色のピーマンは果肉がやや薄く、完全に熟す前に収穫をしているので緑色をしています。

●保存方法のコツ

丸ごと冷蔵するときは、水気を拭き取り、保存袋に入れて冷蔵保存します。常温で保存するときは新聞に1つずつ包み、風通しの良い場所に置きます。使いかけは、傷みやすい種とわたを取り除き、水気を拭き取りラップに包んで冷蔵室(野菜室)で保存します。

丸ごと冷凍することも可能で、切断面が少ないほど劣化を防ぐことができるため、おいしさが長持ちします。丸ごとラップで包み、保存袋に入れ、出来るだけ空気を抜いて封をして冷凍します。または、種とわたを取り除き水を取ったら、細切りや乱切りにして保存袋に入れて冷凍します。

丸ごと冷凍した時は、5分ほど置いておき包丁が入るようになったら縦半分に切り、ヘタ・種・わたを取り加熱調理(グラタン、肉詰めなど)に。凍ったままか、電子レンジで半解凍した場合には、ラタトゥイユ、カレーなどの煮込み料理に。さっと火を通してピクルスやマリネ、ピザのトッピングに。火を通さず自然解凍すればサラダの彩りとして利用できます。

●保存目安

丸ごと(冷蔵・常温)……1週間 使いかけ……2~3日 冷凍……1ヵ月

●パプリカの栄養素

パプリカは、ビタミンCやビタミンEを多く含んでいます。特にビタミンCの含有量は野菜の中でも上位で入ります。(赤色パプリカ(生)100g当たり170mg、黄色パプリカ(生)100g当たり150mg)ちなみに、普段食べているピーマンは(生)100g当たり76mg。

ビタミンCは、皮膚や軟骨などを構成するたんぱく質であるコラーゲンをつくるために必要な栄養素です。また、消化管では鉄の吸収を高めたり、抗酸化物質として身体の酸化を防ぎます。

● ビタミンCの1日の推奨量は、男女ともに12歳以上で100mgです。

●…JA女性部より情報提供

甘辛なす炒め



材料(4人分) 〇〇〇〇

なす……………小2本(160g)
パプリカ(赤)……………1/2個(70g)
パプリカ(黄)……………1/2個(70g)
味噌……………大さじ2
だし……………100ml
砂糖……………大さじ1
サラダ油……………大さじ2
タカの爪……………1本

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 111kcal
◆ビタミンC 71mg
◆食塩相当量 0.5g



作り方

- ①なすは縦半分を4等分に切る、食べやすい大きさ2~2.5cmに切る。
- ②パプリカ、ピーマンも食べやすい大きさに切る。
- ③だしに味噌、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、なすを丁寧に炒める。
- ⑤パプリカ、ピーマンを入れ、③を入れ蓋をする。
- ⑥タカの爪を小口切りにし、しょうゆで味を調える。

夏野菜と桜えびのサビジ(カレー炒め)

材料(4人分) 〇〇〇〇

なす……………2本(200g)
ピーマン……………2個(60g)
パプリカ(赤)……………1/2個(75g)
玉ねぎ……………1/2個(100g)
にんにく……………ひとかけ
しょうが……………ひとかけ
桜えび(又はおきあみ)……………10g
カレールウ……………2かけ
塩……………適宜
サラダ油……………適宜



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 130kcal
◆ビタミンC 91mg
◆食塩相当量 1.5g

1人分の
野菜の量
113g

作り方

- ①なす、ピーマン、パプリカ、玉ねぎは長さ1/2の細切りにする。
- ②にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、にんにく、しょうがを炒める。
- ④①を加えて炒め、桜えびも加える。
- ⑤カレールウを小さく砕いて炒め合わせ、塩を加えて味を調える。

ミニトマト

◎おいしいミニトマトの見分け方

皮につやとハリがあり、赤色が濃くヘタの緑色がきれいなもの。

◎旬の季節

5～7月



◎ミニトマトの豆知識

ミニトマトには沢山の品種があり、赤や黄色・オレンジ・緑など色はさまざまです。また形も丸いものだけでなく、卵型やイチゴ型など色々あります。甘味やうま味もそれぞれ特徴があるので、好きな種類を探してみるのも楽しいですね。

◎保存方法のコツ

ヘタを取り水で洗い、水気を拭きとり、保存容器にキッチンペーパーを敷いて、ミニトマトを並べ入れます。その上にキッチンペーパーを乗せ、蓋をして冷蔵します。その場合、野菜室より低温設定の冷蔵庫に入れた方が長持ちをします。水気は禁物。

冷蔵保存と同様にヘタを取り、キッチンペーパーで水気を拭きとったら保存袋に入れて冷凍します。また、ヘタを取り、縦半分に切り、マリネにして冷凍することも可能です。凍ったものは解凍せずにそのままスープや炒め物に利用します。マリネにした時は自然解凍して、茹でたパスタと、和えて冷製パスタに、軽く炒めてオムレツや肉や魚のソテーソースにも活用できます。

◎保存目安

冷蔵……7～10日 冷凍……1ヵ月

◎トマトの栄養素

トマトの仲間であるミニトマトは、トマトと同様に体内でビタミンAに変わるβ-カロテンを多く含みます。その量はトマトより多く、100g当たり960μgです。(トマト(生)は100g当たり540μg)

体内でβ-カロテンから変わったビタミンAは、皮膚・粘膜を正常に保つ働きや、夜間の視力の維持を助ける働きがあります。トマトと同様にミニトマトもリコピンを含んでいます。リコピンはβ-カロテンと同じカロチノイド色素で抗酸化作用を持つので、身体の酸化を防ぎます。

◎…JA女性部より情報提供

夏野菜のヨーグルト和え



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 140kcal
◆β-カロテン 634μg
◆食塩相当量 0.9g

1人分の
野菜の量
128g

材料(4人分) 〇〇〇〇

きゅうり……………2本(160g)
セロリ……………1本(60g)
オクラ……………3本(30g)
赤パプリカ……………1/2個(80g)
ミニトマト……………5個(100g)
とうもろこし……………80g
無糖ヨーグルト……………200ml
オリーブオイル……………大さじ2
はちみつ……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
味噌……………少々
こしょう……………少々

①

作り方

- ①きゅうりは縦に切り、5mmの厚さで斜め切りにし、塩をふり余分な水分を拭く。
- ②セロリは一口大に、オクラはさっと茹で、斜め半分に切る。パプリカは縦に細く切る。ミニトマトは湯むきする。
- ③とうもろこしは茹でて、実をこそげ取る。
- ④①～③を①で和える。

トウガンとミニトマトのカラフルスープ

材料(4人分) 〇〇〇〇

トウガン……………200g
オクラ……………8本(80g)
ミニトマト……………8個(160g)
カニカマ……………8本(80g)
しょうが……………ひとかけ
水……………800ml
鶏がらスープの素……………大さじ1と1/3
塩……………少々
こしょう……………少々



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 51kcal
◆β-カロテン 518μg
◆食塩相当量 1.9g

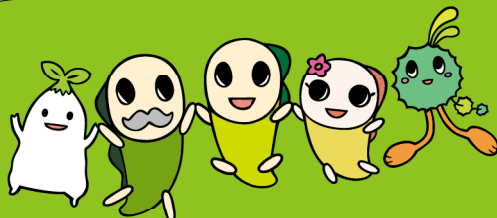
1人分の
野菜の量
112g

作り方

- ①トウガンは皮と種を取り5mmの厚さのいちょう切り、オクラは板ずりにし小口切り、ミニトマトは2つに切る。カニカマは半分に切りほぐす。しょうがは皮をむき、千切り。
- ②鍋に分量の水と鶏がらスープの素、しょうがを入れ、火にかける。
- ③②にトウガンを入れ、ひと煮立ちしたらオクラ、ミニトマト、カニカマを入れる。沸騰したら火を止める。
- ④塩、こしょうで味を調える。



めざせ健康長寿



【発行・問合わせ先】

杉並保健所 健康推進課

栄養指導担当

☎03-3391-1355

